



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

**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	Proteinas	Sal
	86g	19.3g	28.8g	2.5g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 <b>Llentilles estofades</b> amb creïlla, ceba i pimentó <b>Truita amb tonyina, titot amb tomaca natural</b> Fruita en conserva  SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	9 <b>Tallarins a la carbonara</b> amb llet <b>Filet de lluç al forn amb verdures</b> Fruita de temporada i llet  SOPAR: Crema de carlota i ous a la florentina. Fruita	10 <b>Sopa de au amb fideus</b> d'au i porc <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb patates fregides i amanida</b> al forn amb tomaca, pimentó i julivert Fruita de temporada  SOPAR: Xampinyons amb allada i sepia en ceba. Fruita	11 <b>Fideua marinera</b> de marisc i peix <b>Entremesos amb amanida</b> amb formatge, llonganissa, xoriço i titot Fruita de temporada  SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita	12 <b>Arròs tres delícies</b> amb hortalisses, pèsols i pernil dolç <b>Hamburguesa mixta a la planxa amb tomàquet natural</b> de vedella i porc Fruita de temporada  SOPAR: Graekka de verdures y peix blau a la planxa. Fruita
15 <b>Arros de vigília</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i salsitxes a la planxa</b> amb tomaca natural logurt natural o fruta de temporada  SOPAR: Bròcoli paradís i peix blanc al papillote. Fruita	16 <b>Bullit de patates i verdures</b> creïlla, safanòria, ceba, baoques <b>Pit de pollastre arrebossada casolana</b> amb tomaca fregit casola Fruita de temporada o llet  SOPAR: Tomaca a la provençal i llom al pebre. Fruita	17 <b>Macarrons a la bolonyesa</b> amb carn picada de porc i tomaca <b>Filet de lluç a la planxa amb amanida multicolor</b> Fruita de temporada i llet  SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	18 <b>Sopa de au amb fideus</b> d'au i porc <b>Cuixa de pollastre en salsa</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada  SOPAR: Fesols tendres en ceba i carbonada de vedella. Fruita	19 <b>Arròs tres delícies</b> amb hortalisses, pèsols i pernil dolç <b>Hamburguesa mixta a la planxa amb tomàquet natural</b> de vedella i porc Fruita de temporada  SOPAR: Graekka de verdures y peix blau a la planxa. Fruita
22 <b>Potatge de cigrons amb verduretes</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Truita francesa i sardinetes en oli amb amanida</b> logurt natural o fruta de temporada  SOPAR: Amanida grega i xulles de titor rostitas. Fruita	23 <b>Crema de verdures naturals</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Llom a la planxa amb tomàquet natural</b> Fruita de temporada o llet  SOPAR: Creilles fornera i peix blanc en salsa verda. Fruita	24 <b>Espaguetis amb tomaca y tonyina</b> amb formatge <b>Lluç a l'andalusa amb amanida multicolor</b> Fruita de temporada i llet  SOPAR: Alberginia a la parmesana i pollastre en peperita. Fruita	25 <b>Sopa de au amb fideus</b> d'au i porc <b>Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides i amanida</b> Fruita de temporada  SOPAR: Pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita	26 <b>Arròs amb conill i pollastre</b> <b>Entremesos amb amanida</b> amb formatge, llonganissa, xoriço i mortadel-la Fruita de temporada  SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita
29 <b>Fesols estofats</b> amb hortalisses <b>Llongnaisses a la planxa amb tomaca natural</b> amb carn de porc logurt natural o fruta de temporada  SOPAR: Minstra de verdures i peix blau en salsa de porros. Fruita	30 <b>Bresqueta d'amanida</b> Lletuga, safanòria, dacsa, olives, ou amb vinagreta de mel <b>Arròs abellot</b> arròs de tardor amb bolets i carabassa <b>Llom amb pinyamel brunzint</b> amb salsa de pinya i mel <b>Butat de l'abella obrera</b> loco de maduixa  SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casola. Fruita	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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'abellera

"El convit de l'abellera 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 típics com les mones i torrijas. Gaudexi sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- 3 Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- 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	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	

# menú

## MENÚ RÉGIMEN

# ABRIL 2024

**irco**  
alimentar.cuidando

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

# menú

## MENÚ CELÍACO

# ABRIL 2024

**irco**  
alimentar.cuidando

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 <b>Festivo</b></p>	<p>9 <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural</b> Fruta en conserva</p>	<p>10 <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Merluza con verduras al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>11 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo al chilindrón con patatas fritas caseras y ensalada</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>12 <b>Fideua marinera con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada</p>
<p>15 <b>Arroz de vigilia</b> con verduras <b>Tortilla de patata con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p>16 <b>Hervido de patata y verduras</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera con tomate natural</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</b> con tomate <b>Merluza a la plancha con ensalada multicolor</b> Fruta de temporada</p>	<p>18 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo en salsa</b> con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19 <b>Arroz con verduras</b> con champiñón, coliflor y calabacín <b>Lomo rústido con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>
<p>22 <b>Potaje de garbanzos</b> con verduras <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p>23 <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p>24 <b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b> <b>Filete de merluza rebozado casero con ensalada multicolor</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo al horno con patatas fritas caseras y ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p>26 <b>Arroz con conejo y pollo</b> <b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada</p>
<p>29 <b>Alubias estofadas</b> con verduras <b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p>30 Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz) <b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza <b>Lomo con piñamiel zumbante</b> 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</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>10</p> <p>Tallarines napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Cazuela de pavo con tomate y verduras</p> <p>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</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Jamón serrano con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Arroz de vigilia con verduras</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> <p>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</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Macarrones salteados con pavo con tomate</p> <p>Cazuela de magro con tomate y ensalada multicolor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo en salsa con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Lomo rústido con tomate natural</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo a la plancha con tomate natural</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Arroz con conejo y pollo</p> <p>Jamón serrano con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</p> <p>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</p> <p>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.