



lunes

Lechuga, remolacha, pepino **03**
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla, jamón serrano y pechuga de pollo en salsa. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas **04**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo rustidas al horno
 Fruta

CENA: Sémola de arroz y pastel de pescado azul. Fruta

miércoles

Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos
 Yogur

CENA: Verduras a las finas hierbas y tortilla con queso. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **06**
Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Velouté de setas y pescado blanco al horno con verduras. Fruta

viernes

Lechuga, maíz, pepino **07**
Coditos italiana con tomate y queso
Filete de merluza en salsa mery al horno
 Fruta

CENA: Ratatouille y hamburguesa de pavo. Fruta

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **10**
Cazuela de lentejas hortelanas con calabacín, espinacas y ajo
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Crema de verduras y pollo marinado con picadillo de vegetales. Fruta

martes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno carne de cerdo
 Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul al curry. Fruta

miércoles

Nachos con hummus **12**
Crema de calabaza
Muslo de pollo al estilo criollo al horno
 Fruta

CENA: Patatas rellenas de espinacas con queso y shakshuka. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas **13**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Ensalada templada de cous-cous con verduras y lomo a la plancha. Fruta

viernes

Lechuga, lombarda, olivas **14**
Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Patatas panadera y pechuga de pollo caprese. Fruta

lunes

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **17**
Vichyssoise crema de patata y puerro
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

martes

Lechuga, maíz, pepino **18**
Sopa castellana con estremitas de ave y cerdo con garbanzos
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y hojaldre de pera, cebolla caramelizada con queso. Fruta

miércoles

Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo
Fideuá gandiense con pescado y marisco
 Yogur

CENA: Parrillada de verduras y carbonada de ternera. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha **20**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a la pamesana. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Arroz con coliflor y hortalizas de temporada
Rustidera de abadejo al horno
 Fruta

CENA: Timbal de verduras y tortilla francesa. Fruta

lunes

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **24**
Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Orly de merluza con jamón y queso merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta

CENA: Berenjena al horno y lomo con salsa de hortalizas. Fruta

martes

Lechuga, remolacha, olivas **25**
Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro
Muslo de pollo al ajillo al horno
 Fruta

CENA: Escalivada y tacos de pescado blanco con piña y cebolla. Fruta

miércoles

Hummus de garbanzos con tosta **26**
Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes
Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
 Fruta

CENA: Sopa cubierta y tortilla de champiñón con calabacín. Fruta

jueves

Rollito de primavera con verduras estilo juliana
Pad Thai Tailandés con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas
Flan del dragón flan de vainilla

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Garbanzos de la abuela con chorizo y jamón serrano
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y pavo al estilo griego. Fruta

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	76g	8.2g	27.7g	2.5g

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Apto para personas con intolerancia a la lactosa o intolerancia al gluten. Este menú contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES) y se dirige a la dirección del comedor, aportando certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba, pernil salat i pit de pollastre amb salsa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives **04**
Guisat de LLENTIES ECO amb verdures
 amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Aletes de pollastre rostides
 al forn
 Fruita

SOPAR: Sémola d'arròs i pastís de peix blau. Fruita

dimecres

Amanida valenciana amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
 amb magre de porc i cigrons
 logurt

SOPAR: Verdures a les fines herbes i truita amb formatge. Fruita

dijous

Lletuga, llombarda, safanòria, olives **06**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc al forn amb verdures. Fruita

divendres

Lletuga, dacs, pepino **07**
Coditos italiana
 amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa mery
 al forn
 Fruita

SOPAR: Ratatouille i hamburguesa de forn amb verdures. Fruita

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **10**
Cassola de lletilles hortolanes
 amb carabasseta, espinacs i all
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
 carn de porc
 Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

dimecres

Natxos amb hummus **12**
Crema de carabassa
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
 al forn
 Fruita

SOPAR: Patates farcides d'espinacs amb formatge i shakshuka. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, dacs, olives **13**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa de tomàquet, ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous amb verdures i llom a la planxa. Fruita

divendres

Lletuga, llombarda, olives **14**
Estofat de fesols llauradors
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Creïlles fornera i pit de pollastre caprese. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olives **17**
Vichyssoise
 crema de creïlla i porro
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sípia cebada. Fruita

dimarts

Lletuga, dacs, pepino **18**
Sopa castellana amb estreletes
 d'au i porc amb cigrons
Llom en salsa espanyola
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramelitzada amb formatge. Fruita

dimecres

Amanida multicolor amb formatge
 lletuga, tomaca, remolatxa, dacs, olives, ou dur i ceba
Fideuà gandiense
 amb peix i marisc
 logurt

SOPAR: Graellada de verdures i carbonada de vedella. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa **19**
Olleta alacantina
 amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la parmesana. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives **21**
Arròs amb floricol i hortalisses de temporada
Abadejo rostit
 al forn
 Fruita

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olives **24**
Potatge de lletilles jardineria
 amb carabassa, ceba i porro
Orly de lluç amb pernil i formatge
 lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
 Fruita

SOPAR: Albergina al forn i llom amb salsa de hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, remolatxa, olives **25**
Crema mediterrània amb crostons
 amb creïlla, ceba, safanòria i porro
Cuixa de pollastre a l'all
 al forn
 Fruita

SOPAR: Escalivada i tacs de peix blanc amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

Hummus de cigrons amb llesca **26**
Arròs viudo amb verdures de temporada
 amb faves i bajoques
Mandonguilles a la santanderina
 carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita

dijous

Rotllet de primavera amb verdures estil juliana
Pad Thai Tailandés
 amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses
Fiam del drac
 fiam de vainilla

SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc a l'ancò. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **28**
Cigrons de la iaia
 amb xoriço i pernil
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i titot a l'estil grec. Fruita



Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha més sopars ecològics. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO**
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega 3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries ja que són més comuns en la població d'edat adulta, informi a la cuinera del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú divers i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de pavo con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>ecor Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>05</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con setas Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Coditos italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortalenas con calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Bacalao rebozado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno Fruta</p>	<p>Nachos con hummus 12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>ecor MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>ecor Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro</p> <p>Merluza rebozada Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Rollito de primavera con verduras estilo juliana</p> <p>Pad Thai Tailandés con pollo, salsa de soja y hortalizas</p> <p>Flan del dragón flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RELLIS/Zoan). Si quieres ir a la dirección del comedor, aportar el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres															
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza de titot con tomate y queso</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 04</p> <p>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creilla, pastanaga i ceba</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida valenciana amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives</p> <p>Arròs amb bolets logurt</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 06</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Truita de creilla Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 07</p> <p>Coditos italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Cassola de lletilles hortolanes amb carabasseta, espinacs i all</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus 12</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 13</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa de tomàquet, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 14</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 17</p> <p>Vichyssoise crema de creilla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb estreletes amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb floricol i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 24</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 26</p> <p>Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Rotllet de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandès amb pollastre, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Fiam del drac fiam de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Cassola de lletilles hortolanes amb carabasseta, espinacs i all</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus 12</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 13</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa de tomàquet, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 14</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 17</p> <p>Vichyssoise crema de creilla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb estreletes amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb floricol i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 24</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 26</p> <p>Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Rotllet de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandès amb pollastre, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Fiam del drac fiam de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>					
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 17</p> <p>Vichyssoise crema de creilla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb estreletes amb cigrons</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb floricol i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 24</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 26</p> <p>Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Rotllet de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandès amb pollastre, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Fiam del drac fiam de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>										
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives 24</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creilla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 26</p> <p>Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Rotllet de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandès amb pollastre, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Fiam del drac fiam de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p>															

Aventures



Sabíes que:

En IRCO, tots els dies més sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Les persones amb al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgiques que la població general (1/200 a 1/1000), Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú diversificat 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con intolerancia a la lactosa o al gluten. Este menú contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES) que puede dar lugar a la dirección del comedor, aportando un certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.





Aventuras

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha menús sense gluten. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 04</p> <p>Guisat de lletilles amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives 05</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 07</p> <p>Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca</p> <p>Filet de lluç en salsa mery al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Cassola de lletilles hortolanes amb hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo a la llima</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 12</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 13</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 14</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de creïlla i porro</p> <p>Pollastre en el seu suc</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives 19</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alicantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 24</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 26</p> <p>Arros viudo amb verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que patiran al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgics comuns en la població (99/2011 i 11/2011). Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietari 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Pavo al limón al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Cazuela de magro con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Pavo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias. Si contiene algún ingrediente que contiene los alérgenos más comunes en la población (TRIGLÍCIDOS, GLUTEN, LACTOSA, YEGRE) se indica a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



Aventuras



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 04</p> <p>Guisat de llentilles amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives 05</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Ou dur amb formatge logurt</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 07</p> <p>Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca</p> <p>Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Cassola de llentilles hortolanes amb hortalisses</p> <p>Titot a la llima al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 12</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 13</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</p> <p>Cassola de magre amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 14</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de creïlla i porro</p> <p>Pollastre en el seu suc</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives 19</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives</p> <p>Ou dur amb pernil logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alicantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</p> <p>Cuixa de pollastre torrada</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 24</p> <p>Potatge de llentilles jardineria amb hortalisses</p> <p>Pavo en su jugo</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 26</p> <p>Arros viudo amb verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies és sostenible. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Peix sostenible
-  Font d'omega 3
-  Suggestió SOPAR
-  Dia menú temàtic
-  * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que patiran al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgics comuns en la població (99/2011 i 11/2011). Informe a la direcció d'atenció al client el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietètic 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.

Aventuras



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Coditos italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortalizas con calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>Nachos con hummus 12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa castellana con estremitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p>	<p>Rollito de primavera con verduras estilo juliana</p> <p>Pad Thai Tailandés con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas</p> <p>Flan del dragón flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y jamón serrano</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>



Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES/UTENSILIOS) que se dirigen a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre ⁰³</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives ⁰⁴</p> <p>Guisat de LLENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida valenciana amb formatge amb tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca amb magre de porc i cigrons</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives ⁰⁶</p> <p>Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino ⁰⁷</p> <p>Coditos italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives ¹⁰</p> <p>Cassola de lletilles hortolanes amb carabasseta, espinacs i all</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ¹¹</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p>	<p>Natxos amb hummus ¹²</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives ¹³</p> <p>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa de tomàquet, ceba i porro</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives ¹⁴</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives ¹⁷</p> <p>Vichyssoise crema de creïlla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, pepino ¹⁸</p> <p>Sopa castellana amb estreletes d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix i marisc</p> <p>logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa ²⁰</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives ²¹</p> <p>Arròs amb floricol i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives ²⁴</p> <p>Potatge de lletilles jardineria amb carabassa, ceba i porro</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives ²⁵</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca ²⁶</p> <p>Arròs viudo amb verdures de temporada amb faves i bajoques</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p>	<p>Rotllet de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandès amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Fiam del drac fiam de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ²⁸</p> <p>Cigrons de la iaia amb xoriço i pernil</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>

Aventures

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies són dies sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Les persones amb al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgiques a alguns aliments comuns en la població (arrossos, llegums, etc.). Informa a la creïlla de l'etiqueta i demana el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú diversificat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.



Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	76g	8.2g	27.7g	2.5g

lunes

Lechuga, remolacha, pepino **03**

Crema de zanahoria y remolacha

Pizza de york y queso con tomate

Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla, jamón serrano y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **10**

Cazuela de lentejas hortalizas con calabacín, espinacas y ajo

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Crema de verduras y pollo marinado con picadillo de vegetales. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **17**

Vichyssoise crema de patata y puerro

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encorbollada. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **24**

Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro

Orly de merluza con jamón y queso merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso

Fruta

CENA: Berenjena al horno y lomo con salsa de hortalizas. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas **04**

Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Pollo deshuesado rustido

Fruta

CENA: Sémola de arroz y pastel de pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno carne de cerdo

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, maiz, pepino **18**

Sopa castellana con estremitas de ave y cerdo con garbanzos

Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y hojaldre de pera, cebolla caramelizada con queso. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **25**

Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro

Pollo deshuesado al ajillo al horno

Fruta

CENA: Escalivada y tacos de pescado blanco con piña y cebolla. Fruta

miércoles

Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas

Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos

Yogur

CENA: Verduras a las finas hierbas y tortilla con queso. Fruta

Nachos con hummus **12**

Crema de calabaza

Pollo deshuesado al estilo criollo al horno

Fruta

CENA: Patatas rellenas de espinacas con queso y shakshuka. Fruta

Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maiz, olivas, huevo

Fideuá gandiense con pescado

Yogur

CENA: Parrillada de verduras y carbonada de ternera. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **26**

Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes

Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón

Fruta

CENA: Sopa cubierta y tortilla de champiñón con calabacín. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **06**

Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Velouté de setas y pescado blanco al horno con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, maiz, olivas **13**

MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche

Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada templada de cous-cous con verduras y lomo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha **20**

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado blanco a la pamesana. Fruta

Rollito de primavera con verduras estilo juliana

Coditos napolitana con tomate y queso

Flan del dragón flan de vainilla

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

viernes

Lechuga, maiz, pepino **07**

Coditos italiana con tomate y queso

Filete de merluza en salsa mery al horno

Fruta

CENA: Ratatouille y hamburguesa de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **14**

Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Patatas panadera y pechuga de pollo caprese. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**

Arroz con coliflor y hortalizas de temporada

Rustidera de abadejo al horno

Fruta

CENA: Timbal de verduras y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz **28**

Garbanzos de la abuela con chorizo y jamón serrano

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y pavo al estilo griego. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con intolerancias o alergias alimentarias que contiene los ingredientes más comunes en la población (gluten, azúcar, lácteos, huevo, soja, etc.). Ante cualquier duda sobre la dirección del comedor, aportar el certificado médico para que el responsable solicite al día siguiente un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba, pernil salat i pit de pollastre amb salsa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives **04**
Guisat de LLENTIES ECO amb verdures
 amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Pollastre desossat rostit
 Fruita

SOPAR: Sémola d'arròs i pastís de peix blau. Fruita

dimecres

Amanida valenciana amb formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
 amb magre de porc i cigrons
 logurt

SOPAR: Verdures a les fines herbes i truita amb formatge. Fruita

dijous

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **06**
Cigrons juliana
 amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc al forn amb verdures. Fruita

divendres

Lletuga, dacs, pepino **07**
Coditos italiana
 amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa mery
 al forn
 Fruita

SOPAR: Ratatouille i hamburguesa de polit. Fruita

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **10**
Cassola de lletilles hortolanes
 amb carabasseta, espinacs i all
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
 carn de porc
 Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

dimecres

Natxos amb hummus **12**
Crema de carabassa
Pollastre desossat a l'estil crioll
 al forn
 Fruita

SOPAR: Patates farcides d'espinacs amb formatge i shakshuka. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, dacs, olives **13**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
 amb llet
Filet de lluç a la gallega
 al forn amb salsa de tomàquet, ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous amb verdures i llom a la planxa. Fruita

divendres

Lletuga, llombarda, olives **14**
Estofat de fesols llauradors
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Creïlles fornera i pit de pollastre caprese. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **17**
Vichyssoise
 crema de creïlla i porro
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sipia cebada. Fruita

dimarts

Lletuga, dacs, pepino **18**
Sopa castellana amb estreletes
 d'au i porc amb cigrons
Llom en salsa espanyola
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramelitzada amb formatge. Fruita

dimecres

Amanida multicolor amb formatge
 lletuga, tomaca, remolatxa, dacs, olives, ou dur
Fideuà gandiense
 amb peix
 logurt

SOPAR: Graellada de verdures i carbonada de vedella. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa **20**
Olleta alacantina
 amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la parmesana. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives **21**
Arròs amb floricol i hortalisses de temporada
Abadejo rostit
 al forn
 Fruita

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **24**
Potatge de lletilles jardineria
 amb carabassa, ceba i porro
Orly de lluç amb pernil i formatge
 lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
 Fruita

SOPAR: Albergina al forn i llom amb salsa de hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, remolatxa, olives **25**
Crema mediterrània amb crostons
 amb creïlla, ceba, safanòria i porro
Pollastre desossat a l'all
 al forn
 Fruita

SOPAR: Escalivada i tacs de peix blanc amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

Hummus de cigrons amb llesca **26**
Arròs viudo amb verdures de temporada
 amb faves i bajoques
Mandonguilles a la santanderina
 carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
 Fruita

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita

dijous

Rotllet de primavera amb verdures estil juliana
Coditos napolitana
 amb tomate y queso
Fiam del drac
 fiam de vainilla

SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc a l'ancò. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **28**
Cigrons de la iaia
 amb xoriço i pernil
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i titot a l'estil grec. Fruita

Aventures

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha més sopars ecològics. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO**
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega 3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgics comuns en la població (glutè, lactosa, etc.). Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú diversificat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Magro salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Cazuela de pavo en salsa de hortalizas al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Magro salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES) y se dirige a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.





Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha menús sense gluten.
Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font omega 3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

dilluns

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

Crema de safanòria i remolatxa

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita

dimarts

04

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de lletilles amb verdures

Aletes de pollastre rostides
al forn

Fruita

dimecres

05

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives

Arròs amb floricol i alls tendres

Pernil i formatge
logurt

dijous

06

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Cigrons juliana

Magre saltat
Fruita

divendres

07

Lletuga, dacsca, pepino

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Filet de lluç en salsa mery
al forn

Fruita

10

Lletuga, remolatxa, olives

Cassola de lletilles hortolanes
amb hortalisses

Filet d'abadejo a la llima

Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses d'au al forn

Fruita

12

Hummus de cigrons amb pa

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn

Fruita

13

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

14

Lletuga, llombarda, olives

Estofat de fesols llauradors
amb hortalisses

Cassola de titot en salsa d'hortalisses
al forn

Fruita

17

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Vichyssoise
crema de creïlla i porro

Pollastre en el seu suc

Fruita

18

Lletuga, dacsca, pepino

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives

Pernil i formatge
logurt

20

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa

Olleta alicantina
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses

Magre saltat
Fruita

21

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada

Abadejo rostit
al forn

Fruita

24

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Potatge de lletilles jardineria
amb hortalisses

Filet de lluç al forn

Fruita

25

Lletuga, remolatxa, olives

Crema mediterrània
amb hortalisses

Cuixa de pollastre a l'all
al forn

Fruita

26

Hummus de cigrons amb pa

Arros viudo amb verdures de temporada

Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

27

Espaguetis "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

logurt

28

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Cigrons amb verdures

Pollastre a la llima

Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Les persones que patiran al·lèrgies alimentàries ja que són comuns en la població (92/111). Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietari 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.



Aventuras



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

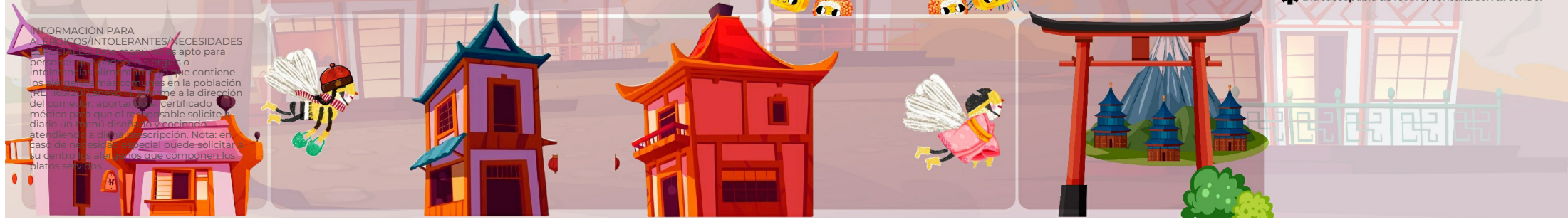
FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES) que se dirige a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



Aventuras



dilluns

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

Crema de safanòria i remolatxa

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita

dimarts

04

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de lletilles amb verdures

Aletes de pollastre rostides
al forn

Fruita

dimecres

05

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives

Arròs amb floricol i alls tendres

Ou dur amb formatge
logurt

dijous

06

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Cigrons juliana

Truita de creïlla
Fruita

divendres

07

Lletuga, dacsca, pepino

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Filet de lluç en salsa mery
al forn

Fruita

10

Lletuga, remolatxa, olives

Cassola de lletilles hortolanes
amb hortalisses

Filet d'abadejo a la llima

Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses d'au al forn

Fruita

12

Hummus de cigrons amb pa

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn

Fruita

13

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

14

Lletuga, llombarda, olives

Estofat de fesols llauradors
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

17

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Vichyssoise
crema de creïlla i porro

Pollastre en el seu suc

Fruita

18

Lletuga, dacsca, pepino

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives

Ou dur amb pernil
logurt

20

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa

Olleta alicantina
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

21

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada

Abadejo rostit
al forn

Fruita

24

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Potatge de lletilles jardineria
amb hortalisses

Filet de lluç al forn

Fruita

25

Lletuga, remolatxa, olives

Crema mediterrània
amb hortalisses

Cuixa de pollastre a l'all
al forn

Fruita

26

Hummus de cigrons amb pa

Arros viudo amb verdures de temporada

Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

27

Espaguetis "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

logurt

28

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Cigrons amb verdures

Truita de creïlla
Fruita

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha menús sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

-  Ingredients ECO
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font omega 3
-  Gastronomia local
-  Suggestiment SOPAR
-  Proteïna vegetal
-  Dia menú temàtic
-  * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Les persones que patiran al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgics comuns en la població (arrossos, lactosa, etc.). Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietari i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de alubias con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Huevo duro con queso Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Huevo duro con jamón serrano Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Alubias con verduras con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RECIPIENTES) y siempre se sirve a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.





Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha menús sense gluten.
Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

-  Ingredients ECO
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font omega 3
-  Gastronomia local
-  Suggestiment SOPAR
-  Proteïna vegetal
-  Dia menü temàtic
-  * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

dilluns

03

Lletuga, remolatxa, cogombre

Crema de safanòria i remolatxa

Pizza "sense gluten" de pernil
amb tomaca

Fruita

dimarts

04

Lletuga, safanòria, olives

Guisat de fesols amb verdures

Aletes de pollastre rostides
al forn

Fruita

dimecres

05

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives

Arròs amb floricol i alls tendres

Ou dur amb formatge
logurt

dijous

06

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Cigrons juliana

Truita de creïlla
Fruita

divendres

07

Lletuga, dacsca, pepino

Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca

Filet de lluç en salsa mery
al forn

Fruita

10

Lletuga, remolatxa, olives

Cassola de cigrons hortolans
amb hortalisses

Filet d'abadejo a la llima
Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses d'au al forn
Fruita

12

Hummus de cigrons

Crema de safanòria

Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn

Fruita

13

Lletuga, safanòria, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

14

Lletuga, llombarda, olives

Estofat de fesols llauradors
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

17

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Vichyssoise
crema de creïlla i porro

Pollastre en el seu suc
Fruita

18

Lletuga, dacsca, pepino

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives

Ou dur amb pernil
logurt

20

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa

Fesols amb verdures
amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba
Fruita

21

Lletuga, safanòria, olives

Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada

Abadejo rostit
al forn

Fruita

24

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas

Fesols a la jardineria
amb hortalisses

Filet de lluç al forn
Fruita

25

Lletuga, remolatxa, olives

Crema mediterrània
amb hortalisses

Cuixa de pollastre a l'all
al forn

Fruita

26

Hummus de cigrons

Arros viudo amb verdures de temporada

Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

27

Espaguetis "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

logurt

28

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Cigrons amb verdures

Truita de creïlla
Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries ja que són més al·lèrgics comuns en la població (99/2011 i 10/2017). Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietari 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, pepino 03</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Guisado de lentejas con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 06</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 07</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 10</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al limon</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Estofado de alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacin</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 19</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 20</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Rustidera de abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 24</p> <p>Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 26</p> <p>Arroz viudo con verduras de temporada</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Pavo a las finas hierbas al horno</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 28</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>

Sabías que:

En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con alergias o intolerancias que contiene los ingredientes más comunes en la población (RELLIS/2019). Siempre sigue a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alimentos que componen los platos servidos.



Aventuras



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 03</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 04</p> <p>Guisat de llentilles amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives 05</p> <p>Arròs amb floricol i alls tendres</p> <p>Xampinyó a l'all</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 06</p> <p>Cigrons juliana</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 07</p> <p>Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca</p> <p>Filet de lluç en salsa mery al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, remolatxa, olives 10</p> <p>Cassola de llentilles hortolanes amb hortalisses</p> <p>Filet d'abadejo a la llima</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 12</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives 13</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 14</p> <p>Estofat de fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 17</p> <p>Vichyssoise crema de creïlla i porro</p> <p>Pollastre en el seu suc</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, pepino 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives 19</p> <p>Fideus "sense gluten" a la cassola amb peix</p> <p>Xampinyó saltat</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 20</p> <p>Olleta alicantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21</p> <p>Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada</p> <p>Abadejo rostit al forn</p> <p>Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas 24</p> <p>Potatge de llentilles jardineria amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, olives 25</p> <p>Crema mediterrània amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb pa 26</p> <p>Arros viudo amb verdures de temporada</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Títot a les fines herbes al forn</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 28</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p>

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies són dies sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

-  Ingredients ECO
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font d'omega 3
-  Gastronomia local
-  Suggestiment SOPAR
-  Proteïna vegetal
-  Dia menú temàtic
-  * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que patiran al·lèrgies alimentàries ja que són comuns en la població (19/2011) i Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dietari 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.



MENÚ FEBRERO

Primaveras de oriente

(rollito de primavera con verduras estilo juliana)

Pad thai tailandés

(espaguetis con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas)

Flan de dragón

(flan de vainilla)



En **Asia**, a través del comportamiento de las abejas, aprenderemos sobre la **acción climática (ODS.13)**





MENÚ FEBRER

Primaveres d'orient

(rotllet de primavera amb
verdures estil juliana)

Pad thai tailandés

(espaguetis amb carn de porc,
salsa de soja i hortalisses)

Flam de drac

(flam de vainilla)



A **Àsia**, a través del comportament de les abelles,
aprendrem sobre **l'acció climàtica (ODS.13)**

