

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Espiraletes alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso al horno 🍏 Fruta 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas 🍏 Fruta 🌙 CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre con verduras de temporada 🍏 Fruta 🌙 CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno 🍏 Fruta 🌙 CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Crudité de verduras frescas Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras 🍏 Fruta 🌙 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno 🍏 Fruta 🌙 CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso 🍏 Fruta 🌙 CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur 🌙 CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado 🍏 Fruta 🌙 CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Chips de zanahoria Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno 🍏 Fruta 🌙 CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo y calabacín 🍏 Fruta 🌙 CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso 🍏 Fruta 🌙 CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>25</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental con verduras y salsa de soja ★ Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casera ★ Batido de la abeja obrera batido casero de frutas 🌙 CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas al horno con salsa de hortalizas 🍏 Fruta 🌙 CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla 🍏 Fruta 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo 🍏 Fruta 🌙 CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

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	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsà, cogombre Espirals alla Norma amb salsa de tomaca, albergínia i alfàbega Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Olleta tradicional de fesols amb pernil amb hortalisses Truita francesa amb saltat campestre amb verdures de temporada Fruita SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	12 Lletuga, llombarda, dacsà Sopa coberta amb estreletes d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria al forn Fruita SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Cruditis de verdures fresques Crema fina de carabasseta Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó carn de porc al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo con ajo y perejil al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, dacsà, cogombre Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de formatge Fruita SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt Fruita SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, cogombre, safanòria Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Xips de safanòria Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn Fruita SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Hummus de cigrons amb llesca Arròs melós amb carabassa Remenat d'ou i carabasseta Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, dacsà, cogombre Guisat de fesols juliana amb carabasseta, ceba i safanòria Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Ensalada de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ MACARRONS ECO pol·linitzats a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja ★ Suau brunzit de peix aladroc en tempura casolana ★ Batut de l'abella obrera batut casolà de fruites Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, dacsà, olives Crema Saint Germain de pèsols i poma Goulash hongarés amb creïlles al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà Estofat de lentilles amb carlota i carabassa amb hortalisses Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga i safanòria amb fruita Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol amb salsa casolana de floricol, oli i all Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

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

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

Consells saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	