

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, pepino, maíz <b>Espirales alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate Yogur</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Pechuga de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> guisantes, coliflor, champiñón <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p><b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>MACARRONES ECO polinizados</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Suave zumbido de pescado</b> merluza rebozada <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con pimiento y salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

**Sabías que...**

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

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

**Consejos saludables**

Llega un periodo 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.