



## SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

## CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

### lunes

02  
**Crema de patata y zanahoria**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

### martes

03  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Fiambre de york y queso**  
Fruta de temporada

### miércoles

04  
**Pasta hervida**  
**Muslo de pollo al horno**  
Yogur natural

### jueves

05  
**Arroz blanco al horno**  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta de temporada

### viernes

06  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

09  
**Sopa de ave con fideos**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

10  
**Crema de zanahoria**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta de temporada

11  
**Pasta hervida**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta de temporada

12  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

13  
**Arroz hervido**  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta de temporada

16  
**Festivo**

17  
**Festivo**

18  
**Festivo**

19  
**Festivo**

20  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta de temporada

23  
**Sopa de ave con letras**  
**Fiambre de york y queso**  
Fruta de temporada

24  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta de temporada

25  
**Espaguetis hervida**  
**Muslo de pollo al limón**  
al horno  
Yogur natural

26  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Fiambre de york y queso**  
Fruta de temporada

27  
**Arroz hervido**  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

30  
**Crema de zanahoria**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

31  
**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta de temporada

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.