



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	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 02</p> <p> Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 03</p> <p> LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>04</p> <p>Ensalada arcoiris lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo.</p> <p>Macarrones salteados con pollo con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p> Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 06</p> <p> Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 09</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave con huevo</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 10</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11</p> <p>Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 12</p> <p> Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p> Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas</p> <p> Arroz a banda con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>16</p> <p>Festivo</p>	<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>18</p> <p>Festivo</p>	<p>19</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 20</p> <p>LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 23</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave con huevo</p> <p>Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24</p> <p> Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p> Edamame</p> <p> Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas</p> <p> Pollo agrídulce</p> <p> Flan chino de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 26</p> <p> Guisado de alubias juliana con verduras</p> <p> Focaccia de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 30</p> <p>Crema Dubarry crema de coliflor con queso</p> <p>Crispy chicken pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 31</p> <p> Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>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>		