



### 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

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

- Crema de guisantes y manzana
- Hamburguesa de coliflor y queso
- Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta

### martes

Lechuga, tomate, maíz **03**

- LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín
- Lomo adobado en salsa a la provenzal al horno
- Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

### miércoles

**04**

- Ensalada arcoíris
- lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo.
- Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
- Yogur

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

### jueves

**05**

- Hummus de garbanzos con nachos
- Arroz con salsa de tomate
- Filete de merluza en salsa de puerros al horno
- Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

### viernes

**06**

- Lechuga, remolacha, olivas
- Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
- Tortilla de patata
- Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

**09**

- Lechuga, maíz, olivas
- Sopa de cocido con fideos de ave con huevo
- Albóndigas a la santanderina
- carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
- Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

**10**

- Lechuga, zanahoria, remolacha
- Crema de calabaza y coco
- Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas
- Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

**11**

- Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
- Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso
- Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias
- Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

**12**

- Lechuga, zanahoria, lombarda
- Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate
- Tortilla de patata y calabacín
- Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta

**13**

- Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas
- Arroz a banda con merluza y marisco
- Naranja valenciana ECO

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

**16**

**Festivo**

**17**

**Festivo**

**18**

**Festivo**

**19**

**Festivo**

**20**

- Lechuga, zanahoria, olivas
- LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria
- Caprichos de calamar
- Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

**23**

- Lechuga, maíz, olivas
- Sopa cubierta con letras de ave con huevo
- Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno
- Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta

**24**

- Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
- Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
- Bacalao rebozado
- Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

**25**

- Edamame
- Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas
- Pollo agrídulce
- Flan chino de vainilla

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

**26**

- Lechuga, zanahoria, lombarda
- Guisado de alubias juliana con verduras
- Focaccia de atún con tomate y queso
- Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

**27**

- Lechuga, pepino, olivas
- Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes
- Tortilla de patata
- Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

**30**

- Lechuga, zanahoria, maíz
- Crema Dubarry
- crema de coliflor con queso
- Crispy chicken
- pollo rebozado
- Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y rustidera de pescado blanco. Fruta

**31**

- Lechuga, remolacha, olivas
- Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela
- Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
- Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

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.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	19.3g	32.9g
		Sal
		2.4g