



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		01 Arroz blanco al horno Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	02 Festivo	03 Festivo
06 Festivo	07 Festivo	08 Festivo	09 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Pasta hervida Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	16 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	17 Crema de patata Pechuga de pollo al limón al horno Fruta de temporada
20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	21 Pasta hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	22 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	23 Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
27 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	28 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	30 Pasta hervida Muslo de pollo asado al horno Yogur natural	



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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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.**

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). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

