



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos con nachos Macarrones integrales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Caprichos a la romana de calamar Fruta de temporada	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	16 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con queso con patata, coliflor y cebolla Cous cous con verduras Fruta de temporada
20 Lechuga, maíz, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	21 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales al pesto de limón Champiñón al ajillo Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, pepino y olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	24 Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada
27 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Orly de verduras Fruta de temporada	28 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	29 Lechuga, tomate, maíz Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	30 Hummus de remolacha Moriatiki ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Flan del Olimpo de vainilla	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.



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.

