



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, maíz, olivas 01 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Hamburguesa en salsa lionesa de pavo y cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	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 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	15 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Ensalada completa con huevo lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	17 Lechuga, pepino, olivas Crema de coliflor con queso con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimienta rojo Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, maíz, olivas 20 LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 21 Macarrones integrales al pesto de limón Lomo en salsa al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa de aceitunas al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta	Lechuga, tomate, pepino y olivas 23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras, tomates, ajo y hierbas. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz 24 Cassoulet de alubias con patata, calabacín y cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Lechuga, maíz, olivas 27 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda 28 Rancho canario con fideo integral con garbanzos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, tomate, maíz 29 Arroz con alcachofa de temporada Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	Hummus de remolacha 30 Moriatik Ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano Stifado con patatas pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas Flan del Olimpo de vainilla CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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 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 alimentos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3476kj		
831kcal	37.6g	6.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.6g	29.9g
		Sal
		2.4g