



Menú Abril



Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel)

MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental)

Suave zumbido de pescado
(boquerón en tempura casero)



Batido de la abeja obrera
(yoco de fresa)

Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora





Menú Abril



Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, safanòria, dacsca amb vinagreta de mel)

MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental)

Suau brunzit de peix

(aladroc en tempura casolà)

Batut de l'abella obrera

(yoco de maduixa)



Durant la hibernació **les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna**, si l'abella regna mor, a través de la gelea reial, alimenten a una nova abella regna per a ser successora





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsa, olivas MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita en conserva ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Guisat de fesols blanques amb verdures amb safanòria, ceba i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	11 Hummus amb llesca Arròs amb floriciol i hortalisses de temporada Filet de lluç a la marinera al forn amb salsa de peix Fruita de temporada ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita	12 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses logurt ☾ SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb titot amb ceba, safanòria, pebrot i mongetes verdes Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita	16 Lletuga, remolatxa, cogombre Fideuà gandiense amb pescadot i marisc Ou dur amb formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas LLENTILLES ECO amb verdures amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba Pizza de york i formatge amb tomaca Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs amb crosta amb embotit, magre i hortalisses Filet de abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta Truita francesa logurt ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives Sopa de peix amb estreletes Mandonguilles a la santanderina amb carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	24 ★ Amanida de l'abella Apoidea Lletuga, safanòria, dacsa amb vinagreta de mel MACARRONS ECO pol·linitzats a l'estil oriental (amb salsa de soja) ♻️ Suau brunzit de peix Aladroc en tempura (arrebossat casolà) ★ Batut de l'abella obrera loco de maduixa ☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	25 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa Crema de llegums amb cigrons i verduras Cuixa de pollastre a l'all amb creïlles fregides casolanes al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i titot Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada ☾ SOPAR: Albergínia a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita
29 Lletuga, tomaca, pepino, olives Guisat de llentilles amb bledes i xampinyó Varetes de lluç Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	30 Hummus amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Llongnaises rostides al forn amb carn de porc Fruita de temporada ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, poma, pera i taronja

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

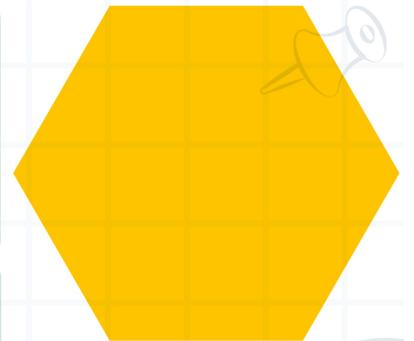
- ♻️ Ingredients ECO
- ♻️ De temporada
- 🍴 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- ♻️ Peix sostenible
- 3 Font d'omega3
- ☾ Suggestió SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- ☼ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	AGS	AGM	ACP
Energia				
3468kj				
829kcal	38.1g	7.2g	12.2g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Humus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Fideua gandiense con pescado Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con costra con longaniza, magro y hortalizas Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de pescado con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz) MACARRONES ECO polinizados a la toscana con tomate y hortalizas Suave zumbido de pescado bacalao rebozado Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pollo deshuesado al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Varitas de merluza Fruta de temporada	Humus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada			



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

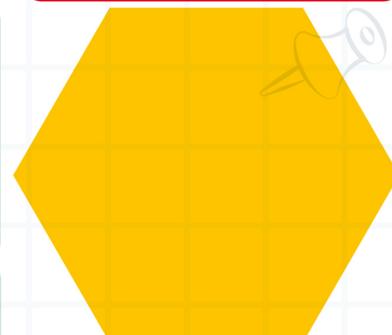
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>15</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>16</p> <p>Fideua gandiense con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>17</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>18</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>19</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>22</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>23</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel)</p> <p>24</p> <p>MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental</p> <p>Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero</p> <p>Yoco de fresa</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>25</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>26</p> <p>Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>29</p> <p>Guisado de lentejas con acelgas y champiñón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta</p> <p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8	Lechuga, maíz, olivas 9	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10	Hummus de garbanzos 11	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12
Festivo	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón	Guisado de alubias blancas con verduras	Arroz con coliflor y hortalizas de temporada	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
	Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Tortilla de patata Fruta de temporada	Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15	Lechuga, remolacha, pepino 16	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19
Guisado de patatas con pavo	Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco	Alubias con verduras	Arroz con pollo	Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas
Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Huevo duro con queso Fruta de temporada	Pizza "sin gluten" de atún con tomate Fruta de temporada	Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Tortilla francesa Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26
Sopa de pescado con fideos "sin gluten"	Alubias con hortalizas	Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas	Crema de legumbres con garbanzos y verduras	Paella de verduras
Pechuga de pollo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada	Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada	Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29	Hummus de garbanzos 30			
Guisado de alubias con acelgas y champiñón	Arroz con salsa de tomate			
Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada			



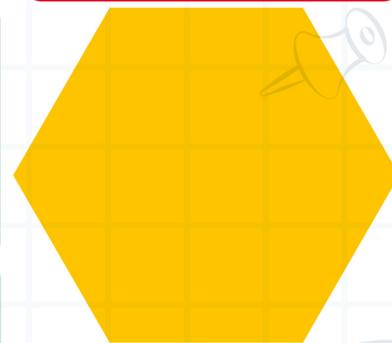
Sabías que...



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8 Festivo	9 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	11 Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada permitida	12 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, remolacha, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	19 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Yogur
22 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de pescado con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	24 Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero Yoco de fresa	25 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada permitida	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada permitida
29 Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	30 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida			



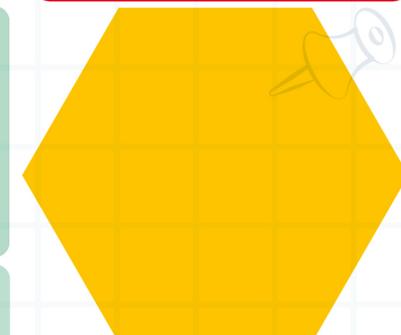
Sabías que...



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Hummus con pan 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Guisado de patatas con pavo Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Arroz con pollo Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Jamón serrano y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de pescado con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan 30 Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada			



Sabías que...



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.