

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Espiraletas alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo Pollo deshuesado en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema fina de calabacín Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate, pimiento y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados con carne de cerdo picada y tomate Fiambre de pavo y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de picadillo con fideos de ave con huevo y garbanzos Lomo sajonia con salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz campestre guisantes, coliflor, champiñón Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de york y queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ MACARRONES ECO polinizados con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso ★ Suave zumbido de pescado filete de merluza al limón Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema Saint Germain de guisantes y manzana Pollo deshuesado al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ★ Arroz al horno con embutido valenciano con costilla de cerdo y garbanzos Tortilla de pimiento Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>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.</p>		



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- ★ 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.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca Espirales alla norma albergínia, verdura, olives negres Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de fesols amb creilla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creilla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada ☾ SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa coberta amb estreles d'au amb ou Pollastre desossat en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema fina de carabasseta Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca, pebrot i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita	16 Hummus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Abadejo al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creilles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa gratinats amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge Fiambre de titot i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb sofregit de verdures amb creilla, ceba, pimentó i safanòria Filet d lluç al vapor Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa de picadillo amb fideus d'au amb ou i cigrons Llome saxònia en salsa amb cebà al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Hummus amb tosta Arròs campestre pèsols, coliflor, xampinyó Truita francesa Fruita de temporada ☾ SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza de york i formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ MACARONS ECO pol·linitzats amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge ★ Suau brunzit de peix filet de lluç a la llima Fruita de temporada ☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema Saint Gremain de pèsols i poma Pollastre desossat al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada ☾ SOPAR: Bullit valencià i lllom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Lentilles de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca ☾ Arròs al forn amb embotit valencià amb costella de porc i cigrons Truita de pebrot Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	<p>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.</p>		



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, pinya i pera

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!

- ecv Ingredients ECO
- 🌿 Peix sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- ☾ Suggestiment SOPAR
- 🍷 Proteïna vegetal
- ★ 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				
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Espiraletas alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Arroz con setas Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz campestre con calabacín, champiñón, zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca Espirals alla norma albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera Filet d lluç al forn Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llom torrat al forn Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta Arròs amb bolets Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Pernil Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Arròs campestre amb carabasseta, xampinyó, safanoria Truita francesa Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs en verdures amb carabasseta, xampinyó, safanoria Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Espiraletas alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Arroz con setas Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate Fiambre de york Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz campestre con calabacín, champiñón, zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca Espirals alla norma albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera Filet d lluç al forn Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llom torrat al forn Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta Arròs amb bolets Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Pernil dolç Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Arròs campestre amb carabasseta, xampinyó, safanoria Truita francesa Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs en verdures amb carabasseta, xampinyó, safanoria Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Espirales alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de ave con fideos Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz campestre con calabacín, champiñón, zanahoria Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca Espirals alla norma albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Pernil Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Arròs campestre amb carabasseta, xampinyó, safanòria Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs en verdures amb carabasseta, xampinyó, safanòria Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Macarrones "sin gluten" alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Crema de patata Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz campestre con calabacín, champiñón, zanahoria Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Salteado de verduras con quinoa Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras con calabacín, champiñón, zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca Macarrons "sense gluten" alla norma albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita de creïlles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llom torrat al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	18 Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Pernil Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Crema de creïlla Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs campestre amb carabasseta, xampinyó, safanoria Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de safanòria Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs en verdures amb carabasseta, xampinyó, safanoria Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz hervido Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de patata y zanahoria Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz blanco al horno Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Pasta "sin gluten" hervida Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz hervido Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz blanco al horno Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca Pasta "sense gluten" bollida Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs bollit Filet d lluç al forn Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de creïlla i safanòria Llom torrat al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs blanc al forn Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	18 Pasta "sense gluten" bollida Pernil Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Arròs bollit Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca ★ Guisat de mongetes juliana amb verdures Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita de temporada	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea Lletuga, tomaca, safanòria, olives Pasta "sense gluten" bollida Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs blanc al forn Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Pasta hervida Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arroz hervido Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Arroz blanco al horno Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Pasta hervida Fiambre de york y queso Yogur natural</p>	<p>19</p> <p>Crema de patata Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Pasta hervida Filete de merluza al limón al horno Yogur natural</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Pasta bollida Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	11 Arròs bollit Filet d lluç al forn Fruita de temporada	12 Sopa d'au amb estreletes Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
15 Crema de creïlla i safanòria Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	16 Arròs blanc al forn Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	18 Pasta bollida Pernil dolç i formatge logurt natural	19 Crema de creïlla Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	23 Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada	24 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	25 Pasta bollida Filet d lluç a la llima al forn logurt natural	26 Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
29 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	30 Arròs blanc al forn Filet d lluç al forn Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		

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, pinya i pera

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
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font d'omega3
-  Gastronomia local
-  Suggestiu SOPAR
-  Proteïna vegetal
-  Dia menú temàtic
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Patata y zabañoria hervida Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de patata Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Olleta tradicional de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Patata y zabañoria hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de patata y zanahoria Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Lentejas con sofrito de verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Patata y zabañoria hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Llentilles a la jardineria amb hortalisses Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Crema de creïlla Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta Olleta tradicional de mongetes amb verdures Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de creïlla i safanòria Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Llentilles amb sofregit de verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Creïlla i safanòria bollida Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Espiraletas alla norma berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de espinacas Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Olleta tradicional de alubias con verduras Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones salteados con pollo con tomate Jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas con sofrito de verduras Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta Arroz campestre con calabacín, champiñón, zanahoria Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de espinacas Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Lentejas de la huerta con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca Espirals alla norma albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Crema d'espínacs Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Olleta tradicional de mongetes amb verdures Longanisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta Arròs amb salsa de tomaca Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Pernil Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Llentilles amb sofregit de verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles amb sofregit de verdures Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta Arròs campestre amb carabasseta, xampinyó, safanoria Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema d'espínacs Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Llentilles de l'horta amb hortalisses Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs amb verdures Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Olleta tradicional de alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz hervido Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de patata Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de calabacín Lomo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz blanco al horno Abadejo al horno Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Crema de patata Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz hervido Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Guisado de alubias juliana con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de guisantes Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz blanco al horno Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>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.</p>		



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca Pasta "sense gluten" bollida Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Olleta tradicional de mongetes amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs bollit Filet d lluç al forn Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca Crema de creïlla Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de carabasseta Llom torrat al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs blanc al forn Abadejo al forn Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Pasta "sense gluten" bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, olives Crema de creïlla Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	23 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs bollit Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca Guisat de mongetes juliana amb verdures Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Pasta "sense gluten" bollida Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Crema de pèsols Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Arròs blanc al forn Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		

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, pinya i pera

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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.