

A vibrant illustration of a Japanese restaurant named 'irco'. The restaurant has a red sign with the word 'irco' in white, and 'alimentar cuidant' written below it. A large red lantern with the Japanese character '寿司' (sushi) hangs from the roof. A yellow cat character is perched on the roof. In the foreground, a white cat character with orange markings is happily eating a bowl of ramen with chopsticks. The restaurant's facade features red signs with the Japanese characters 'ラーメン' (ramen) and 'OPEN'. A cherry blossom tree is on the right, and a menu board is visible in the foreground.

CONSEJOS SALUDABLES

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

Energía	Grasas	ACS	
3548kj			
848kcal	37.9g	6.9g	
Hidratos de	Azúcares	Proteínas	Sal
Carbono			
87g	19.3g	32.9g	2.4g



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	19.3g	32.9g
		2.4g

dilluns

02
Lletuga, safanòria, olives
* **Crema de pèsols i poma**
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
 SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

09
Lletuga, dacs, olives
Sopa de putxero amb fideus
d'au amb ou
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada
 SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

16
Festiu

23
Lletuga, dacs, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au amb ou
Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

30
Lletuga, safanòria, dacs
Crema Dubarry
crema de coliflor amb formatge
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita

dimarts

03
Lletuga, tomaca, dacs
 LLENTILLES ECO de l'horta
amb ceba, safanòria i carabasseta
Llom adobat en salsa a la provençal
al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

10
Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de carabassa i coco
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
 SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

17
Festiu

24
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo al caldo curt
al horno
Fruita de temporada
 SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

31
Lletuga, remolatxa, olives
 Curri de lletilles ECO
amb curri, comí i canyella
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

dimecres

04
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fiambre de titot i formatge
Fruita de temporada
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

11
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó
amb formatge
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada
 SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

18
Festiu

25
Lletuga, cogombre, dacs
* **Espaguetis estil oriental**
amb salsa de soja i hortalisses
Pollastre desossat torrat
Fruita de temporada
 SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. 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.

dijous

05
* **Hummus de cigrons amb nachos**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

12
Lletuga, safanòria, llombarda
* **Cigrons estofats**
amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita

19
Festiu

26
Lletuga, safanòria, llombarda
* **Guisat de fresols juliana**
amb verdures
* **Focaccia de tonyina**
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada
 SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

divendres

06
Lletuga, remolatxa, olives
* **Mongetes amb verdures especiades**
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

13
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
* **Arròs a banda**
amb lluç i marisc
Formatge a rodanxa
Taronja valenciana ECO
 SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

20
Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO camperoles
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Filet d'abadejo al forn
Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita

27
Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
amb pèsols
Truita francesa
Fruita de temporada
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Macarrones salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 05 Arroz con verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Alubias con verduras especiadas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Arroz con verduras Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Sopa de ave con letras Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Garbanzos a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 25 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Guisado de alubias juliana con verduras Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa Lentilles de l'horta amb hortalisses Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Hummus de cigrons Arròs en verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs en verdures Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Lenties camperes amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb lletres Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Macarrones salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 05 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Arroz a banda con pescado Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 25 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Guisado de alubias juliana con verduras Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa Lentilles de l'horta amb hortalisses Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Hummus de cigrons Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb fideus Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs a banda amb peix Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Lenties camperes amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Sopa d'au amb lletres Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Llom rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

eco Ingredientes ECO

✓ Pescado sostenible

🌿 De temporada

③ Fuente de omega 3

🍷 Gastronomía local

🌙 Sugerencia CENA

🌱 Proteína vegetal

★ Día menú temático

✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰² Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ⁰⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ⁰⁶ Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹⁰ Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹¹ Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹² Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹³ Arroz a banda con pescado Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
¹⁶ Festivo	¹⁷ Festivo	¹⁸ Festivo	¹⁹ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁴ Salteado de verduras con quinoa Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ²⁵ Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁶ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ³⁰ Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ³¹ Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i
begudes ensucrades. Prenguem més
tomaca, cogombre i fruites com la
taronja i les maduixes, que són riques en
aigua, afavorint la nostra hidratació.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteína vegetal
- ✱ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives ⁰² Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa ⁰³ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ⁰⁴ Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria ⁰⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ⁰⁶ Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives ⁰⁹ Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ¹⁰ Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ¹¹ Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda ¹² Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ¹³ Arròs a banda amb peix Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
¹⁶ Festiu	¹⁷ Festiu	¹⁸ Festiu	¹⁹ Festiu	²⁰ Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives ²³ Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ²⁴ Saltat de verdures amb quinoa Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria ²⁵ Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa ³⁰ Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ³¹ Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	04 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	05 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	06 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
09 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	10 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	13 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
23 Sopa de ave con letras Fiambre de york y queso Fruta de temporada	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	25 Espaguetis hervida Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	27 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada
30 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	31 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Pasta bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada
Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	Arròs bollit Filet d'lluç al vapor Fruita de temporada
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada
Sopa d'au amb lletres Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Espaguetis bollida Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada
Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'lluç al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

③ Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada 02	Lechuga, tomate, maíz Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada 03	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada 04	Hummus de garbanzos Garbanzos viudos con verduras Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada 05	Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada 06
Lechuga, maíz, olivas Lentejas de la huerta con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada 09	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada 10	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Patata y zabahoria hervida Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada 11	Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada 12	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias con verduras especiadas Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO 13
Festivo 16	Festivo 17	Festivo 18	Festivo 19	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada 20
Lechuga, maíz, olivas Patata y zabahoria hervida Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada 23	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada 24	★ Edamame Lentejas camperas con hortalizas Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada 25	Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Lomo al horno Fruta de temporada 26	Lechuga, pepino, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla de patata Fruta de temporada 27
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada 30	Lechuga, remolacha, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada 31	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, tomaca, dacsa Lentilles de l'horta amb hortalisses Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	04 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	05 Hummus de cigrons Cigrons vidus amb verdures Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita de creïlles Fruita de temporada
09 Lletuga, dacsa, olives Lentilles de l'horta amb hortalisses Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Creïlla i safanòria bollida Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Fesols amb verdures especiades Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu	20 Lletuga, safanòria, olives Lenties camperes amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
23 Lletuga, dacsa, olives Creïlla i safanòria bollida Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	25 ★ Edamame Lenties camperes amb hortalisses Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fesols juliana amb verdures Llom al forn Fruita de temporada	27 Lletuga, cogombre, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita de creïlles Fruita de temporada
30 Lletuga, safanòria, dacsa Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	31 Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Macarrones salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 05 Crema de espinacas Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Lentejas de la huerta con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Crema de espinacas Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Arroz a banda con pescado Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Crema de espinacas Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 25 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Guisado de alubias juliana con verduras Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Crema de espinacas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	03 Lletuga, tomaca, dacsca Lentilles de l'horta amb hortalisses Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	04 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	05 Hummus de cigrons Crema d'espínacs Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	06 Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita de creïlles Fruita de temporada
09 Lletuga, dacsca, olives Lentilles de l'horta amb hortalisses Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Crema d'espínacs Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	13 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs a banda amb peix Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu	20 Lletuga, safanòria, olives Lenties camperes amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
23 Lletuga, dacsca, olives Crema d'espínacs Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	25 Lletuga, cogombre, dacsca Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fesols juliana amb verdures Llom al forn Fruita de temporada	27 Lletuga, cogombre, olives Crema d'espínacs Truita de creïlles Fruita de temporada
30 Lletuga, safanòria, dacsca Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	31 Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Macarrones "sin gluten" hervida Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 05 Arroz blanco al horno Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Alubias con verduras especiadas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones "sin gluten" hervida Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Garbanzos estofados al horno con especias Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 25 Espaguetis "sin gluten" hervida Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Guisado de alubias juliana con verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsa Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs blanc al forn Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Macarrons "sense gluten" bollida Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs bollit Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Crema de creïlla Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsa Espaguetis "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fressols juliana amb verdures Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsa Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas ⁰² Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Salteado de verduras con quinoa Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁴ Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ⁰⁵ Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ⁰⁶ Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ¹⁰ Salteado de verduras con quinoa Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹¹ Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ¹² Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹³ Arroz a banda con pescado Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
¹⁶ Festivo	¹⁷ Festivo	¹⁸ Festivo	¹⁹ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ²⁰ Verduras asadas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁴ Salteado de verduras con quinoa Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ²⁵ Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ²⁶ Alcachofa al limón Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas ²⁷ Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz ³⁰ Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ³¹ Champiñón al ajillo Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives ⁰² Samfaina de verdures amb guarnició d'arros amb tomaca i hortalisses Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs ⁰³ Saltat de verdures amb quinoa Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ⁰⁴ Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria ⁰⁵ Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ⁰⁶ Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives ⁰⁹ Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ¹⁰ Saltat de verdures amb quinoa Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹¹ Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda ¹² Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹³ Arròs a banda amb peix Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
¹⁶ Festiu	¹⁷ Festiu	¹⁸ Festiu	¹⁹ Festiu	²⁰ Lletuga, safanòria, olives Verdures torrades Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives ²³ Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ²⁴ Saltat de verdures amb quinoa Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria ²⁵ Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda ²⁶ Carxofa a la llima Llom rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives ²⁷ Arròs al forn amb verdures de primavera Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacs ³⁰ Saltat de verdures amb quinoa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ³¹ Xampinyó a l'all Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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·liciti 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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Día menú temático

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Crema de patata y zanahoria
Pechuga de pollo con pisto asado
al horno con hortalizas
Fruta de temporada

martes

Lechuga, tomate, maíz **03**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Lomo al horno
Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**
Pasta hervida
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

jueves

Lechuga, pepino, zanahoria **05**
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

viernes

Lechuga, remolacha, olivas **06**
Salteado de verduras con quinoa
Tortilla de patata
Fruta de temporada

09

Lechuga, maíz, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

10

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Pasta hervida
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

12

Lechuga, zanahoria, lombarda
Salteado de verduras con quinoa
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

13

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz hervido
Filete de merluza al vapor
Naranja valenciana ECO

16

Festivo

17

Festivo

18

Festivo

19

Festivo

20

Lechuga, zanahoria, olivas
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

23

Lechuga, maíz, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo al horno
Fruta de temporada

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Salteado de verduras con quinoa
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

25

Lechuga, pepino, zanahoria
Espaguetis hervida
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

26

Lechuga, zanahoria, lombarda
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Lomo al horno
Fruta de temporada

27

Lechuga, pepino, olivas
Arroz hervido
Tortilla de patata
Fruta de temporada

30

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

31

Lechuga, remolacha, olivas
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al horno
Fruta de temporada

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.



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Pasta bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs blanc al forn Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs bollit Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Saltat de verdures amb quinoa Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Espaguetis bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs bollit Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsà Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al forn Fruita de temporada	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·liciti 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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 04 Macarrones salteados con pollo con tomate Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 05 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Arroz a banda con pescado Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 25 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Guisado de alubias juliana con verduras Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca Lentilles de l'horta amb hortalisses Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Hummus de cigrons Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Fesols amb verdures especiades Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa d'au amb fideus Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs a banda amb peix Filet d lluç al vapor Taronja valenciana ECO
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Lenties camperes amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa d'au amb lletres Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons a la jardineria amb hortalisses Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, dacsca Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Llom rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Estofat de lletilles amb hortalisses Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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·liciti 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.		

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

