



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.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes y manzana**
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **Cazuela de lentejas ECO**
hortelanas
con hortalizas
Guiso de magro con cous cous
 Fruta de temporada

Ensalada Súper Verde
lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **Alubias con verduras especiadas**
con hortalizas
Huevos rotos con patatas
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Chips vegetales caseros **Sopa de cocido con fideos**
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino **Macarrones integrales con**
aceitunas negras y tomate asado
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Garbanzos estofados**
con hortalizas
Tortilla de cebolla
 Fruta de temporada

Ensalada valenciana con atún
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas
 Arroz a banda
con merluza y marisco
 Naranja valenciana ECO

Lechuga, tomate, olivas **Crema de calabaza y coco**
Alitas de pollo rustidas al limón
 Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **Lentejas ECO camperas**
con hortalizas
Tortilla de queso
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino **Crema de bullit**
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lomo en salsa con dados de zanahoria
al horno
 Fruta de temporada

Festivo

Festivo

Festivo

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **Sopa cubierta con letras**
de ave y cerdo
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas **Garbanzos juliana**
con hortalizas
Filete de bacalao rebocado casero
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz **Arroz al horno con verduras de primavera**
Revuelto de calabacín y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **Lentejas de la huerta**
con calabacín, pimiento rojo y zanahoria
Focaccia de atún
con tomate y queso
 Fruta de temporada

Edamame
vainas de soja
 Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agri dulce
 Es campur
macedonia con leche de coco

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino **Crema estilo Dubarry**
de coliflor con queso
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **Macarrones al pesto de albahaca**
con tomate
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 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.

CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, dacsca
Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

Xips vegetals casolans
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca
Llenties ECO camperoles
amb hortalisses
Truita de formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc
Llom saxònia en salsa
d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Crema estil Dubarry
de floricol amb formatge
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Cassola de llenties ECO
hortalanes
amb hortalisses
Guisat de magre con cous cous
Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetch. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre
Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida
Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Llom en salsa amb daus de safanòria
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons juliana
amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà
Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

Lletuga, dacsca, olives
Macarrones al pesto d'alfabega
amb tomaca
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

Amanida Súper Verd
lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacsca i tonyina
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsca
Arròs al forn amb verdures de primavera
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. 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·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.

Hummus amb natxos
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

Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Llenties de l'horta
amb carabasseta, pebrot roig i safanòria
Focaccia de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses
Ous trencats amb creïlles
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

★ Edamame baines de soja
★ Espaguetis estil oriental amb verdures i salsa de soja
★ Pollastre agredolç
★ Es campur macedònia amb llet de coco

SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita



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 sucres 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
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ✓ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



ircosl.com



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones de espinacas Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz con setas Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan "sin gluten" 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Guiso de patatas con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Verduras salteadas con arroz Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz con setas Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de verduras Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas SIN GUISANTES Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Guiso de patatas con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 27 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta permitida	Edamame 27 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Fruta permitida con leche de coco
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta permitida	Edamame 27 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de bacalao rebozado casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta permitida	Edamame 27 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con tomate Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde SIN ATÚN Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Lomo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 11 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Ensalada valenciana SIN ATÚN Arroz con setas Naranja valenciana ECO	Lechuga, tomate, olivas 13 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 25 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Lentejas de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Edamame 27 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Macarrones al pesto de albahaca Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Picadillo de atún con olivas y maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	5 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	6 Verduras salteadas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	10 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	11 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	12 Picadillo de atún con olivas y maíz Guiso de patata con pescado Naranja valenciana ECO	13 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada
16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Crema de verduras Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	18	19	20
23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada	25 Verduras salteadas Revuelto de calabacín Fruta de temporada	26 Guiso de patatas con hortalizas Lomo asado Fruta de temporada	27 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo al horno Fruta de temporada
30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	31 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			

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.

