



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <sup>01</sup></p> <p><b>Olleta de fesols estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Truita de ceba</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>04</sup></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles en salsa de poma amb pèsols</b> carne de cerdo al horno</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i pernillets de pollastre rostits. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>05</sup></p> <p><b>Paella de verdures</b> amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i magre en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <sup>06</sup></p> <p><b>Cigrons llauradors</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <sup>07</sup></p> <p><b>Crema de carabasseta amb formatge</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i sèpia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <sup>08</sup></p> <p><b>Macarrons ECO amb verdures al curri</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>11</sup></p> <p><b>Llentilles amb sofregit de verdures</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <sup>12</sup></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>13</sup></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> amb hortalisses</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, llombarda <sup>14</sup></p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p><b>Companatxé</b> pernil cuit i formatge</p> <p>logurt natural</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria <sup>15</sup></p> <p><b>Espirals a la siciliana</b> amb olives negres, albergínia i hortalisses</p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especiat. Fruita</i></p>
<p><b>Festiu</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>19</sup></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>20</sup></p> <p><b>MACARRONS ECO italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Braves de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <sup>21</sup></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <sup>22</sup></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç a l'ajoarriero</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llonganisses rostides amb salsa lionesa</b> de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <sup>26</sup></p> <p><b>Arròs amb verdures i oli a la llima</b></p> <p><b>Filet de lluç a la riojana amb pèsols</b> amb tomaca, safanòria, julivert i all</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida apícola</b> Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>27</sup></p> <p><b>Crema borinota</b> de safanòria i taronja</p> <p><b>Aletes de pollastre a la mel</b> al forn</p> <p><b>Barry Mousse de vainilla</b></p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>28</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>29</sup></p>



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

“El convit de l'abella regna”

8 març

**Sabies que...**

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

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

**Consells saludables**

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València