



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre con verduras de temporada Fruta CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Crudités de verduras frescas Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Jamón york y queso al horno Fruta CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Chips de zanahoria Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo y calabacín Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>25</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental con verduras y salsa de soja ★ Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casera ★ Batido de la abeja obrera batido casero de frutas Fruta CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, manzana, pera y naranja

Consejos saludables

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	