



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>1</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>2</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>3</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>4</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>5</b></p> <p>Festivo</p>
<p><b>8</b></p> <p>Festivo</p>	<p><b>09</b></p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> con verduras de temporada Fruta CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Crudités de verduras frescas <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Librito de york y queso</b> Jamón york y queso al horno Fruta CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Chips de zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> al estilo oriental con verduras y salsa de soja ★ <b>Suave zumbido de pescado</b> boquerón en tempura casera ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> batido casero de frutas Fruta CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> 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><b>30</b></p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> 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	