



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsà, cogombre Espirals alla Norma amb salsa de tomaca, albergínia i alfàbega Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Olleta tradicional de fesols amb pernil amb hortalisses Truita francesa amb saltat campestre amb verdures de temporada Fruita SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	12 Lletuga, llombarda, dacsà Sopa coberta amb estreletes d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria al forn Fruita SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Cruditis de verdures fresques Crema fina de carabasseta Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó carn de porc al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo con ajo y perejil al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, dacsà, cogombre Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de formatge Fruita SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge Llibret de pernil dolç i formatge Pernil dolç i formatge al forn Fruita SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, cogombre, safanòria Llenties ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Xips de safanòria Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn Fruita SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Hummus de cigrons amb llesca Arròs melós amb carabassa Remenat d'ou i carabasseta Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, dacsà, cogombre Guisat de fesols juliana amb carabasseta, ceba i safanòria Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Ensalada de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ MACARRONS ECO pol-linitzats a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja ★ Suau brunzit de peix aladroc en tempura casolana ★ Batut de l'abella obrera batut casolà de fruites Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, dacsà, olives Crema Saint Germain de pèsols i poma Goulash hongarés amb creïlles al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà Estofat de llenties amb carlota carabassa amb hortalisses Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga i safanòria amb fruita Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol amb salsa casolana de floricol, oli i all Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. 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.		

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.

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

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- eco Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- ★ 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
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	