



lunes

Lechuga, lombarda, pepino **03**

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y tortilla de calabacín. Fruta

martes

Hummus con nachos **04**

Macarrones italiana
con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **05**

LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas **06**

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Rollito de york y queso
jamón cocido y queso

Yogur

CENA: Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **07**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta de temporada

CENA: Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**

Lentejas con sofrito de verduras

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria con picaostes y revuelto de cebolla. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **11**

Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Fricandó de ave
pollo al horno con pimienta, cebolla y tomate

Fruta de temporada

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **12**

Crema de calabaza

Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras en tempura y falafel al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

Arroz de montaña
con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **14**

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema de guisantes y pera

Solomillo de pollo empanado con colinesa casera
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **18**

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

Cazuela de magro en salsa
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

CENA: Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana **19**

Macarrones ECO a la amatriciana
con bacon, tomate y queso

Librito de york y queso
jamón york y queso al horno

Yogur

CENA: Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**

Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de col y manzana. Longanizas vegetales. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **21**

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y muslitos de pavo. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **24**

Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino **25**

Crema mediterránea con queso
con hortalizas

Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate
al horno

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**

Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria
con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo
al horno con verduras

Fruta de temporada

CENA: Pizzas caseras. Fruta

Primaveras de oriente
Rollito de primavera con verduras estilo juliana

Pad Thai Tailandés
con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas

Flan del dragón
Flan de vainilla

CENA: Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **28**

Garbanzos a la hortelana
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta

Sabías que:

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

