



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g

lunes

Lechuga, tomate, maíz 02
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta

Chips vegetales caseros 09
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz 16
LENTEJAS ECO de la abuela
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de queso
 Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 23
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo

Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino 30
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso

Crispy Chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

martes

Lechuga, lombarda, olivas 03
Cazuela de lentejas ECO
hortelanas
con hortalizas
Guiso de magro con cous cous
 Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha 10
maíz

Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta/yogur

CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino 17
Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Lomo en salsa con dados de zanahoria
al horno
Fruta y yogur

CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, olivas 24
 Garbanzos juliana
con hortalizas

Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

Lechuga, maíz, olivas 31
 Curry de lentejas ECO
con hortalizas, cúrcuma, canela y comino

Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta/yogur

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, pepino, olivas 04
maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Filete de abadejo al pimentón
Yogur

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, maíz, pepino 11
Macarrones integrales con
aceitunas negras y tomate asado

Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
 Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

18
Festivo

25
Edamame
vainas de soja

Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
 Es campur
macedonia con leche de coco

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

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.

jueves

Lechuga, pepino, zanahoria 05
 Alubias con verduras especiadas
con hortalizas
Huevos rotos con patatas
 Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, olivas 12
Crema de calabaza y coco
Alitas de pollo rustidas al limón

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

19
Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha 26
maíz

Alubias de la huerta
con hortalizas
Focaccia de atún
con tomate y queso
 Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

viernes

Hummus con nachos 06
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13

Coca con pisto y atun
 Arroz a banda
con merluza y marisco
 Naranja valenciana ECO

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

20
Festivo

Lechuga, tomate, maíz 27

Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g

dilluns

Lletuga, tomaca, dacsca **02**

Crema de pèsols i poma

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

Xips vegetals casolans **09**

Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca **16**

LENTILLES ECO de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **23**

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc

Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre **30**

Crema estil Dubarry
de floricol amb formatge

Crispy Chicken
pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, olives **03**

Cassola de llenties ECO
hortalanes amb hortalisses

Guisat de magre con cous cous

Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **10**

Cigrons estofats
amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita/iogurt

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre **17**

Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques

Llom en salsa amb daus de safanòria
al forn

Fruita i iogurt

SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **24**

Cigrons juliana
amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

Lletuga, dacsca, olives **31**

Curry de llenties ECO
amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita/iogurt

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, cogombre, olives, dacsca **04**

Canelons de carn
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Filet d'abadejo al pebre roig
iogurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre **11**

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida

Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Festiu **18**

Edamame
baines de soja

Espaguetis estil oriental
amb verdures i salsa de soja

Pollastre agredolç

Es campur
macedònia amb llet de coco

SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. 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·liciti 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.

dijous

Lletuga, cogombre, safanòria **05**

Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses

Ous trencats amb creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **12**

Crema de carabassa i coco

Aletes de pollastre rostides a la llima

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Festiu **19**

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca **26**

Fesols de l'horta
amb hortalisses

Focaccia de tonyina
amb tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

divendres

Hummus amb natxos **06**

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives **13**

Coca amb samfaina i tonyina

Arròs a banda
amb lluç i marisc

Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Festiu **20**

Lletuga, tomaca, dacsca **27**

Arròs al forn amb verdures de primavera

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Humus con pan "sin gluten" 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini con pisto y atún con pan sin gluten Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO de la abuela Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO de la abuela Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de merluza con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones de espinacas Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de minestrone con fideos sopa de verduras Guiso de pescado blanco a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Pescado blanco en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Hamburguesa coliflor y queso Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones de espinacas Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Filete de abadejo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Humus con pan "sin gluten" 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini con pisto y atún con pan sin gluten Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas SIN QUESO Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de abadejo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini con pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada/Yogur	18	19	20
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada/Yogur			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 2 Crema de guisantes y manzana SIN TOMATE Hamburguesa coliflor y queso Fruta específica	Ensalada sin tomate 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas SIN TOMATE Guiso de magro SIN TOMATE Fruta específica	Ensalada sin tomate 4 Macarrones "sin gluten" hervidos SIN TOMATE Filete de abadejo al pimentón Yogur	Ensalada sin tomate 5 Alubias con verduras especiadas SIN TOMATE Huevos rotos con patatas Fruta específica	Hummus con pan 6 Arroz blanco al horno Filete de merluza en salsa de puerros Fruta específica
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina SIN TOMATE Fruta específica	Ensalada sin tomate 10 Garbanzos estofados SIN TOMATE Tortilla de patata y cebolla Fruta específica/Yogur	Ensalada sin tomate 11 Macarrones "sin gluten" hervidos SIN TOMATE Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta específica	Ensalada sin tomate 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta específica	Ensalada sin tomate 13 Panini con atún (SIN TOMATE) con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Ensalada sin tomate 16 Lentejas ECO camperas SIN TOMATE Tortilla de queso Fruta específica	Ensalada sin tomate 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria SIN TOMATE Fruta específica/Yogur	18	19	20
Ensalada sin tomate 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados SIN TOMATE Fruta específica	Ensalada sin tomate 24 Garbanzos juliana SIN TOMATE Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta específica	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas SIN TOMATE Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Ensalada sin tomate 26 Alubias de la huerta SIN TOMATE Panini casero con atún SIN TOMATE Fruta específica	Ensalada sin tomate 27 Arroz al horno con verduras de primavera SIN TOMATE Tortilla de patata Fruta específica
Ensalada sin tomate 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta específica	Ensalada sin tomate 31 Lentejas con verduras SIN TOMATE Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta específica/Yogur			

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

