

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, tomaca, dacsa 03 Crema de carabasseta amb crujent de pa integral Aletes de pollastre rostides a la lloma Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Humus amb natxos 04 Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'aigua amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 05 Estofat de lletilles amb carlota i carabassa Ous trencats amb creïlles Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramelitzada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, olives 06 Amanida Súper Verd amb hortalisses Canelons gratinats logurt artesa</p> <p> <i>SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 07 Fesols amb verdures especiades Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa 10 Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou Lionganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Xips de creïlla i sàpia amb salsa mery. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 11 Tumbet mallorquí al forn amb tomaca i hortalisses Cuixa de pollastre rostit al romer al forn Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 12 Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Tuita de ceba caramelitzada Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capressa a l'estil hasselback. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 13 MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Paté d'albergina i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 14 Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO</p> <p> <i>SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llimona amb samfaina. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, cogombre 17 Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espinaacs. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 18 Llentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita de creïlla. Fruita</i></p>	<p>Festiu 19</p>	<p>Hummus amb tosta 20 Crema estil Dubarry floricol amb formatge Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc a la vesquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 21 Guisat de fesols juliana amb carabasseta, ceba i safanòria Truita francesa amb formatge Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Taboulé i llimona amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, cogombre, safanòria 24 Crema de safanòria i taronja Llimon saxònia en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, olives 25 LLENTILLES ECO de l'horta amb hortalisses Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Creïlles panadera amb pebrots i peix blanc a la cassola. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa Arròs de muntanya amb magre Aladro en tempura casolana Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Amanida murciana i xuletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Kachumbari Amanida de lletuga, safanòria, cogombre, tomaca i suc de llimona Cuscús de la terra amb hortalisses Yassa cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes i suc de llimona, al forn Coca Mombasa coca de llàndia casolana <i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa 28 Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, remolatxa, cogambre 31 Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa 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.</p>			

Desafiaments en Àfrica



Sabíes que:

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

Consells salutables:

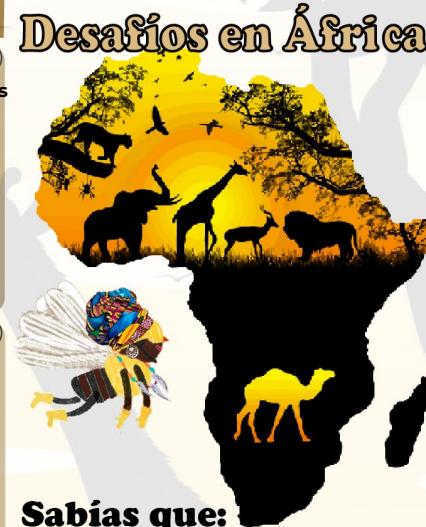
Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes		Sal
88g	19.4g	29.4g		2.4g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada</p> <p> CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta</p>	<p>Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de brócoli y pollo capresse al estilo hasselback. Fruta</p>	<p>Yogur artesano</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta</p> <p> CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Longanizas rustidas en salsa de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de brócoli y pollo capresse al estilo hasselback. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada Waldorf y pollo con salsa de espinacas. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Festivo</p>	<p>Hummus con tosta Crema estilo Dubarry coliflor con queso Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco a la espalda. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo sajoña en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa de sémola y pescado blanco con hortalizas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas LENTEJAS ECO de la huerta con hortalizas Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Kachumbari Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, tomate y zumo de limón Cuscús de la tierra con hortalizas Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes y zumo de limón, al horno Bizcocho Mombasa bizcocho casero Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta de temporada</p> <p> CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. 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>			



Sabías que:

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

Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
88g	19.4g	29.4g		2.4g

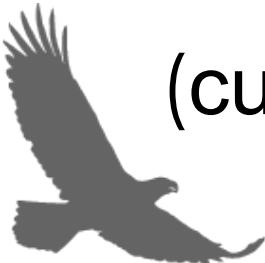


MENÚ MARÇ

irco
alimentar cuidando

Kachumbari

(illetuga, tomaca, cogombre amb suc de llima)



Cuscús de la terra

(cuscús amb hortalisses)



Yassa

(cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes, suc de llima i caldo)



Coca Mombasa

(coca de llanda casolana)



ABJota arriba a **Àfric,a** enfrontant grans desafiaments junt amb les seues amigues abelles.



ircosl.com



MENÚ MARZO

irco
alimentar cuidando

Kachumbari

(lechuga, tomate, pepino con zumo de limón)

Cuscús de la tierra

(cuscús con hortalizas)



Yassa

(muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo)

Bizcocho Mombasa

(bizcocho casero)



ABJota llega a **África**, enfrentando grandes desafíos junto a sus amigas abejas.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta permitida	Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con estrellitas Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Verduras salteadas con arroz Tortilla de cebolla caramelizada Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
Lechuga, tomate, pepino Sopa de ave con fideos Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, tomate 18	Lechuga, lombarda, maíz 19	Lechuga, lombarda, maíz 20 crema de coliflor con queso 26	Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas 27 28
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*	Lechuga, tomate, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	31			

Desafíos en África



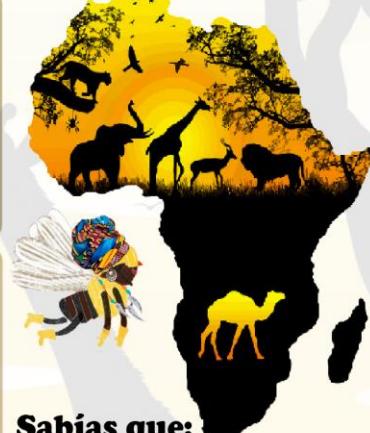
Sabías que:

Consejos saludables:

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

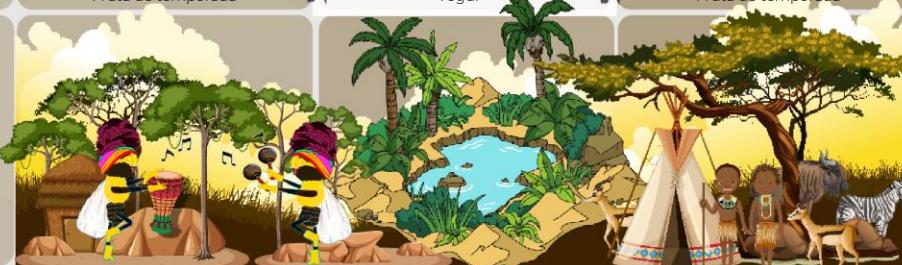
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Verduras salteadas con arroz Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, tomate, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	18	19	Hummus con pan "sin gluten" Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	20 Guisado de alubias juliana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pizza "sin gluten" con jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, kachumbari Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur* Pollo estilo Yassa Fruta de temporada	28 Garbanzos camperos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada				

Desafíos en África



Sabías que:

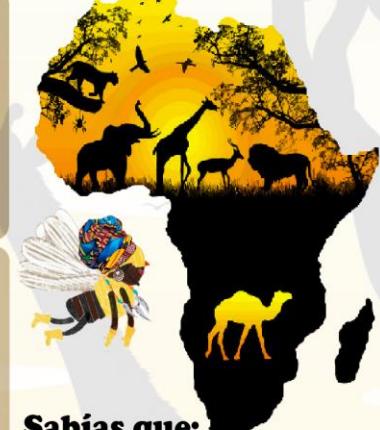
Consejos saludables:



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

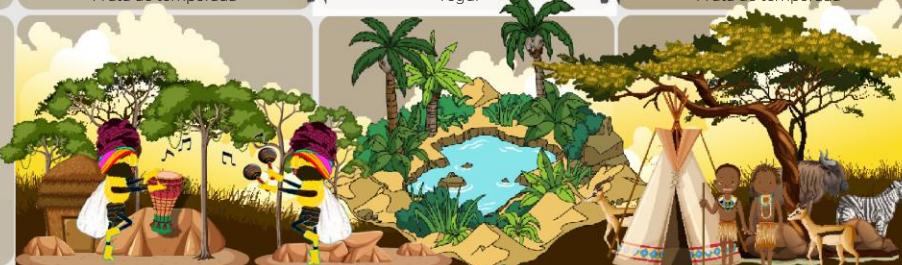
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Magro con patatas Fruta de temporada	Ensalada súper Verde lechuga, aceitunas, pepino y atún Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Magro encebollado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, tomate, pepino Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	18	19	Hummus con pan Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Guisado de alubias juliana con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	26 Kachumbari Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur* Lomo con salsa de cebolla Fruta de temporada	27 Garbanzos camperos Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	31			

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

