



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

martes

miércoles

jueves

viernes

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

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

Lechuga, tomate, pepino, olivas 
maíz
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate
Filete de merluza al pimentón
Yogur

 Hummus con nachos 
Arroz con salsa de tomate
Huevos rotos con patatas
 Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 
 **Alubias con verduras especiadas**
con hortalizas
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

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

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

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

Chips vegetales caseros 
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
 **Garbanzos estofados**
con hortalizas
Tortilla de cebolla
 Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino 
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado
Filete de merluza al caldo corto
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas 
Crema de calabaza y coco
Muslo de pollo deshuesado al limón
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 
Coca con pisto y atun
 **Arroz a banda**
con merluza y marisco
 Naranja valenciana ECO

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

 CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

 CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

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

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, pepino, zanahoria 
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

Lechuga, tomate, olivas 
 **Garbanzos juliana**
con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 
Espaguetis salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Muslo de pollo deshuesado al horno
al horno
★ **Es campur**
 **Arroz con lentejas de verduras**
al horno con tomate y pescado blanco rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz 
Arroz al horno con verduras de primavera
Revuelto de calabacín y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha 
maíz 
Alubias de la huerta
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

 CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

 CENA: Crema de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

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

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

Lechuga, lombarda, pepino 
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso
Crispy Chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 
 **Guisado de lentejas ECO**
con hortalizas
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

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.

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

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, dacsa
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
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

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria
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
Crema estil Dubarry
de florícol amb formatge
Crispy Chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada

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

Lletuga, llombarda, olives
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, dacsa
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons juliana
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Guisat de llenties ECO
amb hortalisses
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, cogombre, olives, dacsa
Macarrones al pesto d'alfabega
amb tomaca
Filet de lluç al pebre roig
logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Espaguetis saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Cuixa de pollastre desossat al forn
al forn
★ Es campur
Fruita de temporada

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.

Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca
Ous trencats amb creïlles
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Cuixa de pollastre desossat a la llima
al forn
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, dacsa
Arròs al forn amb verdures de primavera
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives
Coca amb samfaina i tonyina
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons italiana
amb tomaca i formatge
Varetes de lluç
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

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



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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur desnatado	Hummus 5 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Filete de lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Pisto con atún Arroz a banda con merluza/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones italiana SIN QUESO Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Macedonia de frutas	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



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 Fruta permitida	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Guiso de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Pollo deshuesado al limón Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini con pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Macedonia con frutas permitidas	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



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 permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Pechuga de pollo al horno Fruta permitida	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Pollo al horno con patatas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Magro en salsa de puerros Fruta permitida
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 permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado al limón Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini con pisto y atún con pan de barra Arroz con setas Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" italiana SIN QUESO Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
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 permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Magro al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Hamburguesa coliflor y queso 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" al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado 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/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo 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			



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 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza 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 cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con atún Arroz a banda con merluza/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones italiana con salsa de tomate y queso Varitas de merluza Fruta de temporada
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	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco) Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



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 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza 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 cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones italiana con salsa de tomate y queso Varitas de merluza Fruta de temporada
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	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco) Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



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 al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas 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 cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado 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/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones italiana con salsa de tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
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	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo 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 lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Pasta de quinoa al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Consomé de pollo con arroz Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Pasta de quinoa con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza SIN LECHE DE COCO Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Arroz blanco al horno Merluza guisada Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Pasta de quinoa con tomate SIN QUESO Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Consomé de pollo con arroz 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 al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Pasta de quinoa salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada. No servir maíz en ensaladas ni producto enlatado



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 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al pimentón Yogur	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de merluza 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 cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza/SIN MARISCO Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones italiana con salsa de tomate y queso Varitas de merluza Fruta de temporada
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	Lechuga, maíz, olivas 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, tomate, maíz 26 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Alubias de la huerta con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			

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.

