



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

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
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		2.4g

lunes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰²
Crema de verduras
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

09

Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁹
Crema Saint Germain con pera
con guisantes
Pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de calabaza y coco
Pizza de atún
con queso y tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

23

Lechuga, zanahoria, remolacha ²³
Crema Dubarry
de coliflor con queso
Lomo sajonia en salsa de hortalizas
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta

30

Lechuga, tomate, maíz ³⁰
Arroz especiado con tomate
Longanizas rustidas al horno
con guarnición de verduras salteadas
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha ⁰³
Guiso de garbanzos
con hortalizas
Merluza empanada
Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y pavo a la naranja. Fruta

10

Lechuga, maíz, pepino ¹⁰
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Cocido completo
con garbanzos, magro, patata y hortalizas
Fruta de temporada

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

17

Lechuga, tomate, maíz ¹⁷
Alubias juliana
con zanahoria, calabacín y puerro
Revuelto de setas
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

24

Lechuga, lombarda, maíz ²⁴
Garbanzos estofados
con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

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

31

Lechuga, remolacha, olivas ³¹
Alubias con verduras
con cebolla, puerro y zanahoria
Sabroso de merluza
Fruta de temporada

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

miércoles

Hummus de garbanzos con ⁰⁴
nachos
Arroz con coliflor y ajetes
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

11

Lechuga, maíz, olivas ¹¹
Espaguetis a la siciliana
con aceitunas negras, berenjena y hortalizas
Abadejo al limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta

18

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

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

25

Lechuga, maíz, olivas ²⁵
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. 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

Ensalada verde con queso
lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Yogur

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

12

Lechuga, zanahoria, remolacha ¹²
Arroz con tomate
Albóndigas en salsa
con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

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

19

Festivo

26

Edamame
vainas de soja
 Espaguetis al estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
al horno
 Es Campur
macedonia de frutas con leche de coco
 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz ⁰⁶
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

13

Lechuga, lombarda, olivas ¹³
Potaje de lentejas jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

20

Festivo

27

Lechuga, zanahoria, olivas ²⁷
LENTEJAS ECO campestres
con zanahoria, calabacín y cebolla
Bacalao rebozado
Fruta de temporada
 CENA: Crema de espinacas y lomo 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
- Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		2.4g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, llombarda 02 Crema de verdures Hamburguesa mixta en salsa lionesa carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa 03 Guisat de cigrons amb hortalisses Lluç empanat Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor i titot a la taronja. Fruita	Hummus de cigrons amb nachos 04 Arròs amb floricol i ajetes Aletes de pollastre rostides al forn Fruita de temporada SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita	05 Amanida verda amb formatge lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives Macarrons integrals amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet logurt SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa 06 Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita
Lletuga, safanòria, olives 09 Crema Saint Germain amb pera amb pèsols Pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita	Lletuga, dacsa, cogombre 10 Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou i cigrons Putxero complet amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	Lletuga, dacsa, olives 11 Espaguetis a la siciliana amb olives negres, albergínia i hortalisses Abadejo a la llima al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabassa i escalopa de titot. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 12 Arròs amb tomaca Mandonguilles en salsa amb salsa de hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Panaché de verdures i peix blau al vapor. Fruita	Lletuga, llombarda, olives 13 Potatge de llenties jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria 16 Crema de carabassa i coco Pizza amb tonyina amb formatge i tomaca Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verduretes. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa 17 Fesols juliana amb safanòria, carabasseta i porro Regirat de bolets Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita	18 Amanida mediterrània con queso lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Paella valenciana amb pollastre, mongeta tendra i garrofo Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita	19 Festiu	20 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa 23 Crema Dubarry de floricol amb formatge Llom saxònia en salsa d'hortalisses al forn amb verdures Fruita de temporada SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa 24 Cigrons estofats amb safanòria, ceba, carabasseta i carabassa Truita francesa amb formatge Fruita de temporada SOPAR: Carabassa especiada con muslos de pollo al horno. Fruita	Lletuga, dacsa, olives 25 Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pernil dolç Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita	26 Edamame baines de soja Espaguetis a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja Pollastre agredolç al forn Es Campur macedònia de fruites amb llet de coco SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 27 LENTILLES ECO campestres amb safanòria, carabasseta i ceba Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Crema d'espinacs i llom en salsa de verdures. Fruita
Lletuga, tomaca, dacsa 30 Arròs especiat amb tomaca Llongnaissees rostides al forn amb guarnició de verdures saltades Fruita de temporada SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives 31 Fesols amb verdures amb ceba, porro i safanòria Saborós de lluç Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. 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.		



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara con pollo Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con bebida de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa minestrone con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Patata al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias sin fiambre Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Hamburguesa falafel con verduras Es campur (macedonia con bebida de coco)	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado sin queso Savia de soja	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana sin queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Albóndigas en salsa con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Pollo al horno con guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Pollo al horno con guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Patatas gratinadas con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Patatas gratinadas con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta en conserva permitida	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Rollitos de primavera Fruta en conserva permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa minestrone con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con tomate Patata al horno con menestra de verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal Fruta en conserva permitida	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas con tomate y queso Fruta de temporada permitida	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Fruta de temporada permitida	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Cous cous salteado con hortalizas Fruta en conserva permitida	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias sin fiambre Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Pasta Oriental Hamburguesa falafel con verduras Es campur (macedonia con bebida de coco)	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada permitida			

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 nuestra CREMA SAINT GERMAIN CON PERA: proteína vegetal, fibra y toque dulce natural en perfecta armonía. Una manera muy rica de comer fruta. Te animas a probarla?

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.

