



MARZO

irco
alimentar cuidando

MOMENTO ZEN

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Flan del dragón
(flan de vainilla)



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



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Flam del drac
(flam de vainilla)



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

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	19.3g	32.9g
		Sal
		2.4g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta	Lechuga, tomate, maíz LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Lomo adobado en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta	Ensalada arcoíris lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo. Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta	Hummus de garbanzos con nachos 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, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta
Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con fideos de ave con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de calabaza y coco Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta	Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO CENA: Pizza casera de verduras. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimienta roja Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta	Festivo	Festivo	Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Caprichos de calamar Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta
Lechuga, maíz, olivas Sopa cubierta con letras de ave con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta	Edamame Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas Pollo agridulce Flan chino de vainilla CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Focaccia de atún con tomate y queso Fruta de temporada CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta	Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz Crema Dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y rustidera de pescado blanco. Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, 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	Greix	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	19.3g	32.9g
		2.4g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita	Lletuga, tomaca, dacs LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Llom adobat en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita	Amanida arcoiris Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, olives, tonyina i ou. Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca logurt SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita	Hummus de cigrons amb nachos 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, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita
Lletuga, dacs, olives Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de carabassa i coco Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita	Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacs, carlota i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita
Lletuga, safanòria, dacs Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Capricis de calamar Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita
Lletuga, dacs, olives Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita	Edamame Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses Pollastre agredolç Flam chino de vainilla SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita
Lletuga, safanòria, dacs Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge Crispy chicken pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives Curri de lletilles ECO amb curri, comí i canyella Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Ensalada arcoíris lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo. Macarrones salteados con hortalizas con tomate Yogur	Hummus de garbanzos con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Champiñón al ajillo con cous-cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de calabaza y coco Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con letras sopa de verduras Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas Cous cous con verduras salteadas Flan chino de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Focaccia de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema Dubarry crema de coliflor con queso Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Amanida arcoiris lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, tonyina i ou. Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca logurt	Hummus de cigrons amb nachos Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa juliana amb fideus sopa de verdures Xampinyó a l'all amb cous-cous Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de carabassa i coco Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Festiu	Festiu	Festiu	Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Capricis de calamar Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Edamame Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses Cous cous amb verdures saltejades Flam chino de vainilla	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fressols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge Orlí de verdures Fruita de temporada	Curri de lletilles ECO amb curri, comí i canyella Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Ensalada arcoíris lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo. Macarrones salteados con pollo con tomate Yogur	Hummus de garbanzos con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con fideos de ave con huevo Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de calabaza y coco Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimienta rojo Fruta de temporada	Festivo	Festivo	Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimienta y zanahoria Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa cubierta con letras de ave con huevo Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas Pollo agridulce Flan chino de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Focaccia de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema Dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada			



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada 02	Lletuga, tomaca, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada 03	Amanida arcoiris lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, tonyina i ou. Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca logurt 04	Hummus de cigrons amb nachos Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada 05	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada 06
Lletuga, dacsca, olives Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou Mandonguilles d'au a la sanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada 09	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de carabassa i coco Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 10	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada 11	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada 12	Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO 13
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita de temporada 16	Festiu 17	Festiu 18	Festiu 19	Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Capricis de calamar Fruita de temporada 20
Lletuga, dacsca, olives Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 23	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Edamame Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses Pollastre agredolç Flam chino de vainilla Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita de temporada 24	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada 25	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada 26	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols Truita de creïlla Fruita de temporada 27
Lletuga, safanòria, dacsca Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge Crispy chicken pollastre arrebossat Fruita de temporada 30	Lletuga, remolatxa, olives Curri de lletilles ECO amb curri, comí i canyella Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada 31			



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	04 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y atún Macarrones salteados con hortalizas con tomate Yogur	05 Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla de patata Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo	20 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con letras sopa de verduras Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	25 Edamame Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Alcachofa al limón Flan chino de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
30 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada	31 Lechuga, remolacha, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



13

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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.

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

* Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

dilluns

Lletuga, safanòria, olives

02

Crema de pèsols

Samfaina de verdures amb guarnició d'arròs

amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsa

03

Lentilles de l'horta

amb hortalisses

Tumbet mallorquí

creïlles al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

dimecres

Amanida multicolor

enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina

Macarrons saltats amb

hortalisses

amb tomaca

logurt

dijous

Hummus de cigrons

05

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, remolatxa, olives

06

Bollit valencià

amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

Truita de creïlles

Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives

09

Sopa juliana amb fideus

sopa de verdures

Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot

Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa

10

Crema de safanòria

Saltat de verdures amb quinoa

Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

11

Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó

Filet d'abadejo a l'estil cajún

al forn amb espècies

Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda

12

Cigrons estofats

amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

Amanida valenciana amb tonyina

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

Arròs a banda

amb peix

Taronja valenciana ECO

Lletuga, safanòria, dacsa

16

Crema de bullit

amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques

Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs

Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, olives

20

Lenties camperes

amb hortalisses

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn

Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives

23

Sopa minestrone amb lletres

sopa de verdures

Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs

Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

24

Cigrons a la jardineria

amb hortalisses

Rustidera de abadejo

al forn amb creïlla dau

Fruita de temporada

★ Edamame

Espaguetis saltats amb hortalisses

amb tomaca

Carxofa a la llima

★ Flam chino de vainilla

25

Lletuga, safanòria, llombarda

26

Bollit valencià

amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)

Tumbet mallorquí

creïlles al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives

27

Arròs al forn amb verdures de primavera

Truita de creïlles

Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa

30

Crema de coliflor

amb creïlla, floricol i ceba

Pèsols saltats amb tomaca

Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives

31

Estofat de lletilles

amb hortalisses

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

Fruita 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.