



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Espiraletas alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado al horno</b> Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> con verduras de temporada Zummo natural de naranja CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Crudité de verduras frescas <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Zummo natural de naranja CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Chips de zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa de ciruelas</b> al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo y calabacín</b> Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, pepino <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Zummo natural de naranja CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>25</p> <p>★ <b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> al estilo oriental con verduras y salsa de soja 🍷 <b>Boquerón en tempura casera con pisto de verduras</b> ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> batido casero de frutas CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

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

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

### Consejos saludables

Llega un periodo vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Espirals alla Norma</b> amb salsa de tomaca, alberginia i alfàbega <b>Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsa saltada al forn</b> Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons</b> al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Olleta tradicional de fesols amb pernil</b> amb hortalisses <b>Truita francesa amb saltat campestre</b> amb verdures de temporada Suc natural de taronja SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	12 Lletuga, llombarda, dacsa <b>Sopa coberta amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria</b> al forn Fruita SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Cruditis de verdures fresques <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó</b> carn de porc al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita	16 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet d'abadejo con ajo y perejil</b> al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures <b>Truita de formatge</b> Suc natural de taronja SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Llenties ECO amb sofregit de verdures</b> amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta <b>Bacallà arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b> Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Xips de safanòria <b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llom saxònia amb salsa de prunes</b> al forn Fruita SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Arròs melós amb carabassa</b> <b>Remenat d'ou i carabasseta</b> Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Guisat de fesols juliana</b> amb carabasseta, ceba i safanòria <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Suc natural de taronja SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Ensalada de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>MACARRONS ECO pol·linitzats</b> a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja ③ <b>Aladroç en tempura casolana amb samfaina de verdures</b> ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> batut casolà de frutes SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, dacsa, olives <b>Crema Saint Germain</b> de pèsols i poma <b>Goulash hongarés amb creïlles</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Estofat de llenties amb carlota i carabassa</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga i safanòria amb fruita ③ <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> <b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol</b> amb salsa casolana de floricol, oli i all Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	<p>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.</p>		

## Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

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

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

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- eco Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- ★ Dia menú temàtic
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Zummo natural de naranja	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> con pollo HALAL <b>MUSO DE POLLO HALAL rustico en salsa con dados de zanahoria al horno</b> Fruta
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Pollo HALAL con pisto al aroma de tomillo</b> al horno con pisto de verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Zummo natural de naranja	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo HALAL</b> con tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> con pollo HALAL <b>Pechuga de pollo HALAL en salsa de hortalizas</b> El horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Zummo natural de naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera con pisto de verduras</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> con POLLO HALAL guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Los derivados cárnicos incluidos en el menú son elaborados con carne con certificado halal

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.