

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>Festivo</b> ①</p>	<p><b>Festivo</b> ②</p>	<p><b>Festivo</b> ③</p>	<p><b>Festivo</b> ④</p>	<p><b>Festivo</b> ⑤</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⑧</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⑨</p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ⑩</p> <p><b>Guisado de alubias blancas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b> ⑪</p>	<p><b>Festivo</b> ⑫</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ⑮</p> <p><b>Crema de calabaza con picatostes</b></p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ⑯</p> <p><b>LENTEJAS ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⑰</p> <p><b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate</b> con magro de cerdo y garbanzos</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz ⑱</p> <p><b>Cazuela de garbanzos hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada valenciana con queso</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⑳</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas ㉓</p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ㉔</p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>★ <b>Ensalada de abeja Apoidea</b> Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO italiana</b> con tomate y queso</p> <p>★ <b>Suave zumbido de pescado</b> rodaja de merluza robizada</p> <p>★ <b>Batido de la abeja obrera</b></p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ㉔</p> <p><b>Garbanzos juliana</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pollo deshuesado con estragón al estilo francés</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas ㉔</p> <p><b>Guisado de lentejas con acelgas y champiñón</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ㉔</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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, piña y pera

**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	ACS	AGM	AGP
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
08 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Estofat de llentilles llauradores</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Hamburguesa d'au en salsa</b> al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita  SOPAR: Crema de carlota i ous a la florentina. Fruita	09 Lletuga, dacsca, olives <b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita  SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca <b>Guisat d'alubies blanques amb verdures</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita  SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	11 Festiu	12 Festiu
15 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Crema de carabassa amb crostons</b> <b>Llom saxònia a les herbes provençals</b> al forn Fruita  SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita	16 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>LENTIES ECO amb verdures</b> amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba <b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca Fruita  SOPAR: Sopa de lletres i sèpia en ceba. Fruita	17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca</b> amb magre de porc i cigrons <b>Filet de lluç en salsa mery</b> al forn Fruita  SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	18 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca <b>Cassoia de cigrons hortolans</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita  SOPAR: Xampinyons saltats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 <b>Amanida valenciana amb formatge</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Fideuà gandiense</b> amb peix logurt  SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives <b>Sopa de picada amb estreletes</b> d'au i porc <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig Fruita  SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>Arròs tres delícies</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses <b>Abadejo rostit</b> al forn Fruita  SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita  SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Amanida d'abella Apoidea Lletuga, safanòria, dacsca eco <b>MACARRONS ECO italiana</b> amb tomaca i formatge ★ <b>Suau brunzit de peix</b> rodanxa de lluç arrebossat ★ <b>Batut d'abella obrera</b>  SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Cigrons juliana</b> amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba <b>Pollastre dessosat amb estragó a l'estil francès</b> al forn Fruita  SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, tomaca, pepino, olives <b>Guisat de llentilles amb bledes i xampinyó</b> <b>Veretes de lluç</b> Fruita  SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	30 Hummus de cigrons amb llesca <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Llonganisses rostides al forn</b> carn de porc Fruita  SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. 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.		

## 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, pinya i pera

### 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. Gaudix sense abandonar la vida saludable!

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	ACP
3819kj				
913kcal	43.2g	8.4g	13.5g	17.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.6g	2.4g	