

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Hamburguesa de ave en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta CENA: Crema de zanahoria y huevos a la florentina. Fruta	09 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta	11 Festivo	12 Festivo
15 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de calabaza con picatostes Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta	16 Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta	18 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta	19 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fideuá gandiense con pescado y marisco Yogur CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta
22 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta	23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta	24 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta	25 ★ Ensalada de abeja Apoidea Lechuga, zanahoria, maíz ★ MACARRONES ECO polinizados estilo oriental con salsa de soja ★ Suave zumbido de pescado rodaja de merluza robizada ★ Batido de la abeja obrera CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta
29 Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta	30 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. 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.		



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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- 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 Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Hamburguesa d'au en salsa al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita SOPAR: Crema de carlota i ous a la florentina. Fruita	09 Lletuga, dacsca, olives MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla Fruita SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	11 Festiu	12 Festiu
15 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Crema de carabassa amb crostons Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita	16 Lletuga, remolatxa, cogombre LENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita SOPAR: Sopa de lletres i sèpia en ceba. Fruita	17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca amb magre de porc i cigrons Filet de lluç arrebossat casolà Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	18 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Cassoia de cigrons hortolans amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Xampinyons saltats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Amanida valenciana amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Fideuà gandiense amb peix i marisc logurt SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita
22 Lletuga, safanòria, olives Sopa de picada amb estreletes d'au i porc Mandonguilles a la santanderina 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 Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i fiambre de pavo Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 Amanida d'abella Apoidea Lletuga, safanòria, dacsca MACARRONS ECO pol·linitzats estil oriental amb salsa de soja Suau brunzit de peix rodanxa de lluç arrebossat Batut d'abella obrera SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Cuixa de pollastre amb estragó a l'estil francès al forn Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, tomaca, pepino, olives Guisat de llentilles amb bledes i xampinyó Veretes de lluç Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	30 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses rostides al forn 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!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'òmega 3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

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	