



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, olivas
 Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Fruta

 CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

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

Lechuga, zanahoria, remolacha
 Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta

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

martes

Lechuga, tomate, remolacha
Potaje de lentejas a la jardinera
con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

 CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo rebozado casero
Fruta

 CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

 CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
 Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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

Lechuga, maíz, pepino
 Curry de lentejas ECO
con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
Fruta

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

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria,
 Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con pescado y marisco
Fruta

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

Lechuga, maíz, olivas
Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza rebozado casero
Fruta

 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 mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
 MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Yogur

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

Nachos con hummus
Crema Dubarry
crema de coliflor con queso
Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta

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

Festivo

Edamame
Vainas de soja
 Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
al horno
 Flan del dragón
flan de vainilla

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

viernes

Lechuga, pepino, olivas
Garbanzos juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza rebozado casero
Fruta

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
 MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
Fruta

 CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

 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.

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dià susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dià menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Arròs amb floricol i alls tendres Llom adobat a la portuguesa amb safanòria, ceba i all Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa Potatge de llentilles jardineria amb carabassa, ceba i porro Rodanxa de lluç arrebossada Fruita SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Cixa de pollastre marinat amb salsa de verdures i espècies Fruita SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita	Amanida mixta amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet logurt SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita	Lletuga, pepino, olives Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons Hamburguesa mixta en salsa lionesa carn de porc i tenrera al forn amb salsa de ceba Fruita SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita	Lletuga, dacsa, pepino Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita SOPAR: Crema de carabassa i escalopa de titot. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita de creïlla Fruita SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	Natxos amb hummus Crema Dubarry crema de floricol amb formatge Crispy chicken pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Panaché de verdures i peix blau al vapor. Fruita	Lletuga, llombarda, olives MACARRONS INTEGRALS napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge Filet de lluç arrebossat casolà Fruita SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita
Lletuga, safanòria, olives Crema de bullit creïlla, carlota, ceba i fesol tendre Aletes de pollastre rostides al forn Fruita SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita	Amanida mediterrània amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou Arròs a banda amb peix i marisc Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita	Festiu	Hummus de cigrons amb llesca MACARRONS ECO tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge Capritxos de calamar Fruita SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Pizza de tonyina amb tomaca i formatge Fruita SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Crema de carabassa i coco Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Péssols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita	Lletuga, dacsa, olives Arròs tres delícies amb safanòria, péssols i fiambre de pavo Filet de lluç arrebossat casolà Fruita SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita	Edamame Baines de soja Espaguetis estil oriental amb verdures i salsa de soja Pollastre agredolç al forn Flam del drac flam de vainilla SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita	Lletuga, safanòria, pepino Fesols a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla Fruita SOPAR: Crema d'espinacs i llom en salsa de verdures. Fruita
Lletuga, safanòria, olives Sopa castellana amb lletres d'au i porc amb cigrons Llonganisses amb samfaina carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Minestrà de verdures i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, dacsa, pepino Curri de llentilles ECO amb hortalisses, curri, comí i canyella Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·liciti 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.		