



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales italiana con tomate y queso Bacalao rebozado Fruta CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta	14 Nachos con hummus Arroz al horno con verduras de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de cerdo y ternera al horno Fruta CENA: Tumbet mallorquín y muslos de pollo al horno. Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Festivo	17 Festivo
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	21 Lechuga, lombarda, olivas Crema de coliflor al aroma de nuez moscada Pollo deshuesado al estilo criollo al horno Fruta CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Yogur CENA: Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado. Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
27 Lechuga, maíz, olivas Crema de zanahoria, manzana y jengibre Longanizas en salsa lionesa carne de cerdo al horno con cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	28 Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	30 ★ Hummus con olivas de kalamata y pasta ★ Horiatiki lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano ★ Stifado deshuesado con patatas pollo marinado con limón, aceite de olivas y hierbas aromáticas ★ Flan del dragón CENA: Flan de champiñones con tortilla de queso. Fruta	



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

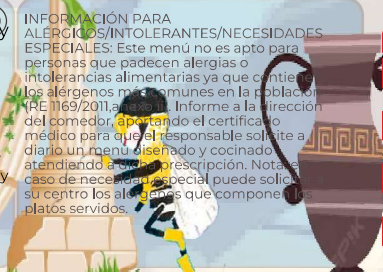
¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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	AGS
2319kj		
553kcal	43.2g	8.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g





dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 Festiu	10 Festiu
13 Lletuga, safanòria, olives Macarrons integrals italiana amb tomaca i formatge Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita	14 Natxos amb hummus Arròs al forn amb verdures de primavera Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de porc i vedella al forn Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i cuixes de pollastre al forn. Fruita	15 Lletuga, dacsà, pepino Lentilles ECO camperoles amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creïlla i ceba Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	16 Festiu	17 Festiu
20 Lletuga, safanòria, dacsà Arròs amb salsa de tomaca Rodanxa de lluç arrebossada Fruita SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	21 Lletuga, llombarda, olives Crema de floricol a l'aroma de anou moscada Pollastre dessosat a l'estil crioll al forn Fruita SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	22 Lletuga, safanòria, pepino Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita SOPAR: Crema de carabassa i estofat de polit. Fruita	23 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Macarrons integrals en salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca legum SOPAR: Corsomé i llim amb allada. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, cogombre Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Filet d'abadejo a la llima al forn Fruita SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
27 Lletuga, dacsà, olives Crema de safanòria, poma i gingebre Llonganisses en salsa lionesa carn de porc al forn amb ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	28 Lletuga, safanòria, remolatxa Arròs amb floricol i alls tendres Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsà Cuisat de llentilles ECO amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, pastanaga i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa minestrone i polit en salsa. Fruita	30 ★ Hummus amb olives de kalamata i l'esca ★ Horiatiki amb tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga ★ Stifado desossat amb creïlles pollastre marinat amb llima, oli d'olives i herbes aromàtiques ★ Flam del drac amb pasta i crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	



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

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
2319kj		
513kcal	43.2g	8.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g