

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</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>	<p>1 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de merluza a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco) Fruta CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Solomillo de pollo empanado con kétchup Yogur CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Hervido valenciano y salteado de magro. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de picadillo con letras (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo) Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo Garbanzos con chorizo Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada variada y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria con queso Muslo de pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Alcachofa rehogada y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz al horno (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido) Yogur CENA: Sopa de verduras y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa Tallarines italiana (con tomate y queso) Filete de abadejo a la andaluza (rebozado casero) Fruta CENA: Puré de patatas y pavo asado. Fruta</p>
<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Lomo adobado en salsa (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, dados de queso Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de pechuga de pavo Fruta CENA: Verduras asadas y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Arroz con pollo y verduras Cazón en adobo empanado casero Fruta CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, huevo, olivas Alubias estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Flan CENA: Sopa de pollo y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, maíz, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS salteados con hortalizas Fogonero meniere (al horno con salsa de pescado) Fruta CENA: Puré de calabacín y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Hamburguesa de ave con ratatouille (al horno con pisto de tomate y hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Espaguetis con tomate y champiñón Delicias de calamar Fruta CENA: Ensalada de queso fresco y lomo asado. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Yogur CENA: Crema de verduras y revuelto de queso. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz caldoso con verduras Filete de merluza a la naranja (al horno) Fruta CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de cocido casero con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada campera y tortilla de gambas. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con tomate Filete de bacalao a la madrileña (rebozado casero) Fruta CENA: Judías verdes rehogadas y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Guisado de patatas con pavo Lomo asado con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO al ajillo Fruta CENA: Sopa de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, huevo Espirales boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso) Filete de palometa en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Crema de calabacín y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Alubias con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>

20 de Marzo
¡Comienza la PRIMAVERA!
El buen tiempo llega y tiñe la naturaleza de color.
Esta nueva estación nos trae una gran variedad de sabrosas y saludables frutas y verduras: fresas, naranjas, espárragos y LOMBARDA
¡Nuestro producto de temporada!
Todas ellas son muy importantes en nuestra alimentación diaria.
¡No olvides darle color a tus platos!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FRUITA DE TEMPORADA MARÇ: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>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·licita 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>	<p>1 Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Filet de lluç a la marinera (al forn amb salsa de peix i marisc) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Llenties a la riojana (amb xoriço i os de pernil) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup logurt SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, dacs, olives Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Bullit valencià i saltejat de magre. Fruita</p>
		<p>6 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de picada amb lletres (de carn amb gallina, os de pernil i ou) Mandonguilles a la jardineria (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot Cigrons amb xoriço Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Crema de safanòria amb formatge Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Carxofa ofegada i remenat de pernil. Fruita</p>
<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de verdures naturals amb formatge Llomello adobat en salsa (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, daus de formatge Fideuà de marisc (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de pit de titot Fruita SOPAR: Verdures torrades i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria Arròs amb pollastre i verdures Caçó en adob arrebossat casolà Fruita SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, ou, olives Fesols estofades (amb xoriço i os de pernil) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Flam SOPAR: Sopa de pollastre i sípia en salsa verda. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, dacs, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS saltejats amb hortalisses Fogoner meniere (al forn amb salsa de peix) Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i remenat d'alls tendres. Fruita</p>
<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Hamburguesa d'au amb ratatouille (al forn amb samfaina de tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot Espaguetis amb tomaca i xampinyó Delícies de calamar Fruita SOPAR: Amanida de formatge fresc i llomello torrat. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Truita de creïlla Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Cuixa de pollastre al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS logurt SOPAR: Crema de verdures i remenat de formatge. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs caldós amb verdures Filet de lluç a la taronja (al forn) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de putxero casolana amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou) Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida de creïlla i truita de gambes. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, dacs, olives Arròs amb tomaca Filet de bacallà a la madrilenya (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Bajoques ofegades i pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge Guisat de creïlles amb titot Llomello torrat amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC al all Fruita SOPAR: Sopa de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>30 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, ou Espirals bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge) Filet de palometa en salsa mery (al forn amb all i julivert) logurt SOPAR: Crema de carabasseta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria Fesols amb verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al forn. Fruita</p>

20 de Març
Comença la PRIMAVERA!
El bon temps arriba i tiny la naturalesa de color.
Esta nova estació ens porta una gran varietat de saboroses i saludables fruites i verdures: maduixes, taronges, espàrrecs i LLOMBARDA
El nostre producte de temporada! Totes elles són molt importants en la nostra alimentació diària.
No oblidis donar-li color als teus plats!

