

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	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.	1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema mediterránea (de verduras) Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta	2 Lechuga, tomate, maíz, olivas Tallarines con tomate y champiñón Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de picadillo con estrellitas (con carne de gallina y cerdo y huevo) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta	6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo Tortilla de patata Fruta CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideuá gandiense (con merluza y marisco) Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO Alubias de la huerta (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, queso Arroz caldoso con verduras Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta	13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , olivas Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Fruta CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda con vinagreta de fresa Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Natillas CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta	16
19	20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz a banda (con merluza y marisco) Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo) Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro con queso Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta	27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Tornillos con atún Tortilla de calabacín Fruta CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Paella valenciana (con pollo) Chispas de merluza Fruta CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta	29	30



Este mes os presentamos la ¡QUINOA! El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser “la madre de todos los granos”. Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales. Tanto es así que el año 2013 se declaró como “El año internacional de la Quinoa”. ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FRUITA DE TEMPORADA MARÇ: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera i plàtan.	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	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·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.	1 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Crema mediterrània (de verdures) Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita	2 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Tallarines amb tomaca i xampinyó Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita
5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de picada amb estreletes (amb carn de gallina i porc i ou) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Bajoquetes saltades i peix blau a la planxa. Fruita	6 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço Truita de creïlla Fruita SOPAR: Amanida completa i rolet de vedella. Fruita	7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Fideuà gandiana (amb lluç i marics) Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn) Fruita SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	8 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA Fesols de l'horta (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) logurt SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita	9 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Arròs caldós amb verdures Filet d'abadejo a la biscaïna (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita
12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita	13 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fideus a la cassola amb titot Delícies de calamar Fruita SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita	14 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda amb vinagreta de maduixa Espirals napolitana (amb tomaca i hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Crema SOPAR: Crema de safanòria i llom rustido. Fruita	16
19	20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge) Mossets de rosada Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs a banda (amb lluç i marics) Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina i porc i ou) Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) logurt SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita
26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de creïlla i porro amb formatge Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita	27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives Cargols amb tonyina Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita	28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou Paella valenciana (amb pollastre) Purnes de lluç Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita	29	30

Aquest mes vos presentem la QUINOA!
 L'ALIMENT D'OR, així ho deien els antics Inques per ser "la mare de tots els grans".
 Aquest SUPERALIMENT ens aporta un altíssim valor nutricional per la seua riquesa en proteïnes vegetals, aminoàcids essencials, fibra, vitamines i minerals.
 Tant és així l'any 2013 es va declarar com "L'any internacional de la Quinoa"
 Et convidem a incorporar-la en els teus plats i què descobrisques com és de senzilla cuinar-la!

