

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

Todas ellas son muy importantes en nuestra alimentación diaria.
¡No olvides darle color a tus platos!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<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·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.</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA MARÇ: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>1 Lletuga, tomaca, dacsa, daus de formatge</p> <p>Cargols amb tomaca</p> <p>Lluç a la romana (arrebossat casolà) Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Crema de llegums (amb fesols, creïlla i hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i saltejat de magre. Fruita</p>
<p>6 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa de picada amb lletres (de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Mandonguilles a la jardinera (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Amanida completa (lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Arròs al forn (amb magre de porc, cigrons i embotit)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa ofegada i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Cigrons amb xoriço</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa amb vinagreta de maduixa</p> <p>Tallarines italiana (amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalusa (arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i titot torrat. Fruita</p>
<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Caçó en adob arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i rotlet de vedella. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, daus de formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Truita de pit de titot</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p>Crema de verdures naturals</p> <p>Llomello adobat en salsa (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, ou</p> <p>Llentilles estofades (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de pollastre i sípia en salsa verda. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, dacsa</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS saltejats amb hortalisses</p> <p>Fogoner arrebossat casolà</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Puré de carabasseta i remenat d'alls tendres. Fruita</p>
<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Oleta alacantina amb ESPINACS ECOLÒGICS (amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses)</p> <p>Hamburguesa d'au amb ratatouille (al forn amb samfaina de tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i llomello torrat. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i remenat de formatge. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Lluç orly (arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Sopa de putxero casolana amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i truita de gambes. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, dacsa</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Filet de bacallà a la madrilenya (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques ofegades i pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>Crema de creïlla i porro</p> <p>Llomello torrat amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC al all</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>30 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, ou</p> <p>Espirals bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Filet de palometa arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>logurt</p> <p>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.

Totes elles són molt importants en la nostra alimentació diària.
No oblideu donar-li color als teus plats!

