

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>1 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de rape en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta</p>	
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, atún</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con bacon y champiñón</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, queso</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas lionesa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta</p>	
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave reina con letras</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y salteado de magro. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Espaguetis con atún</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>(con alubias, patata y hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Vichyssoise con queso</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, huevo</p> <p>Paella alicantina</p> <p>(con pollo y magro de cerdo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y salchichón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Oleta alicantina con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>(con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28 Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, zanahoria, mayonesa)</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</p> <p>(salchicha mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y ketchup)</p> <p>Yogur espacial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>		
				<p>FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, naranja, pera y plátano.</p>	

¡COME "DE CINE"!
 ¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.



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>1 Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Espirals italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet de rap en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre torrada. Fruita</p>	
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i magre amb hortalisses. Fruita.</p>	<p>6 Lletuga, tomaca, tonyina</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb bacon i xampinyó</p> <p>Lluç arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, formatge</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Llonganisses lionesa</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofes i rotllet de vedella. Fruita</p>	
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa d'au reina amb lletres</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i saltejat de magre. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Filet de bacallà arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Crema de llegums</p> <p>(amb fesols, creïlla i hortalisses)</p> <p>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i sípia amb salsa. Fruita</p>	
<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Cargols amb tomaca</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, dacsca</p> <p>Vichyssoise amb formatge</p> <p>(crema de creïlla i porro)</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, ou</p> <p>Paella alacantina</p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pernil dolç, formatge i salsitxó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	
<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Oleta alacantina amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>(amb fesols, llenties, arròs i hortalisses)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i cuixa de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Arròs amb magre</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>28 Amanida del Superheroi (lletuga, tomaca, safanòria, maionesa)</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Hot dog Hollywood amb guarnició de roses</p> <p>(salsitxa mixta de pollastre i porc amb pa hot dog i quetxup)</p> <p>logurt espacial</p> <p>SOPAR: Amanida variada i truita de francesa. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>		
				<p>FEBRER FRUITA DE TEMPORADA:</p> <p>Poma, taronja, pera i plàtan.</p>	

MENJA "DE CINE"!
 Ja saps l'important que són, en el nostre dia a dia, les verdures i hortalisses? La seua presència en la nostra alimentació té un paper principal. Per això, t'aconsellem que no les deixes com a part del decorat i fes-les PROTAGONISTES del teu menú. Augmenta el consum diàriament i aconseguiràs un "menú de cine" guardonat amb tots els premis.

