

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>MARZO FRUTA DE TEMPORADA:</b></p> <p>Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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, atún</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo sajonia al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Tallarines con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Merluza orly</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b></p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Longanizas con tomate</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, olivas</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, queso</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, atún</p> <p><b>Arroz al horno</b></p> <p>(con magro de cerdo, garbanzos y embutido)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Espirales napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p><b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>(con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)</p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Tornillos con tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria</p> <p><b>Crema de patata y puerro con queso</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, huevo</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

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
<b>MARÇ FRUITA DE TEMPORADA:</b>  Clementina, poma, taronja, pera i plàtan.	<b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>  Tots els dies, PA ECO LòGIC	<b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.	<b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  Crema mediterrània (amb hortalisses)  Llomello saxònia al forn  Fruita SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita	<b>2</b> Lletuga, tomaca, dacsa, olives  Tallarines amb tomaca i xampinyó  Lluç orly (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita
<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  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	<b>6</b> Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot  Llentilles de l'horta (amb hortalisses)  Llonganisses amb tomaca (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, olives  Crema de verdures  Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECO LòGICS (al forn) Fruita SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO LòGICA  Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriçó  Truita de creïlla  Fruita SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita	<b>9</b> Lletuga, tomaca, formatge  Arròs amb tomaca  Bacallà arrebossat  Iogurt SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita
<b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina i porc i ou)  Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECO LòGICA  Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada  Lluç arrebossat casolà  Fruita SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita	<b>14</b> Lletuga, full de roure, tomaca, tonyina  Arròs al forn (amb magre de porc, cigrons i embotit)  Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriçó) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa  Espirals napolitana (amb tomaca i hortalisses)  Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Crema de safanòria i llom rostit. Fruita	<b>16</b> Lletuga, tomaca, dacsa, ou  Llentilles amb ESPINACS ECO LòGICS  Delícies de calamar  Crema SOPAR: Sopa d'au i remenat d'ajetes. Fruita
<b>19</b>	<b>20</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  MACARRONS ECO LòGICS gratinats (amb tomaca i formatge)  Mossets de rosada  Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, dacsa  Arròs tres delícies (amb ou, pernil dolç, pèsols i gamba)  Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina i porc i ou)  Pollastre arrebossat  Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	<b>23</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA  Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)  Truita de tonyina  Iogurt SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita
<b>26</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  Cargols amb tomaca  Truita de creïlla  Fruita SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita	<b>27</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria  Crema de creïlla i porro amb formatge  Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECO LòGICQUES (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita	<b>28</b> Lletuga, tomaca, ou  Arròs amb tomaca  Purnes de lluç  Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita	<b>29</b>	<b>30</b>

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!

