

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10	11	12	13
16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis gratinados (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta	17 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Sopa de ave con fideos (con carne de gallina, garbanzos y huevo) Lomo adobado en salsa (con hortalizas) Fruta CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta	18 Lechuga, hoja de roble, tomate, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta	19 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Arroz con tomate Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Fruta CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de verduras Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Yogur líquido de plátano y fresa CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta
23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips Milhojas CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Crema de calabacín y puerro Muslo de pollo al ajillo Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	25 Lechuga, tomate, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Merluza en salsa verde (con ajo y perejil) Fruta CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria Paella alicantina (con pollo y magro de cerdo) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i> Delicias de calamar con mayonesa Fruta CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones italiana (con tomate y sin queso) Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta				
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa 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.		

¡Qué el ritmo no pare!
La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
¿y por qué lo recomendará?
¡Porque es SALUD!
Y no sólo salud física, ya que fortalece tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE
Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10	11	12	13
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espaguetis gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p>Llomello adobat en salsa</p> <p>(amb d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, full de roure, tomaca, ou</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Pollastre Mumbai</p> <p>(pollastre arrebossat amb espècies)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt líquid de plàtan i maduixa</p> <p>SOPAR: Ensalada verda i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p>Libret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips</p> <p>Milfulles</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Crema de carabasseta i porro</p> <p>Cuixa de pollastre amb alls</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Lluç en salsa verda</p> <p>(amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria</p> <p>Paella alacantina</p> <p>(amb pollastre i magre de porc)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, dacsca, daus de titot</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i saltejat de magre. Fruita</p>
<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons italiana</p> <p>(amb tomaca i sense formatge)</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: Sèmola i remenat de gambes. Fruita</p>				
<p>FRUITA DE TEMPORADA ABRIL:</p> <p>Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</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·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>		

Què el ritme no pare!
 L'Organització Mundial de la Salut aconsella realitzar entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física, entre elles, el BALL... i per què ho recomanarà?
 Perquè és SALUT!
 I no sols salut física, ja que enforteix els teus ossos, músculs i cor, sinó també perquè ajuda a la teua MENT i al teu estat d'ÀNIM.
 Ja saps...
 disfruta, balla i què el ritme no pare!

