

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA MARZO</b></p> <p><b>CATERING:</b></p> <p>Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera, fresa 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>(de verduras)</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Tallarines con tomate y champiñón</p> <p><b>PESCADO BLANCO DE LA LONJA a la vasca</b></p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>(con merluza y marisco)</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>Alubias de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la vizcaína</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Crema de zanahoria y CALABAZA ECOLÓGICA al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Arroz al horno</b></p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</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, lombarda</p> <p><b>Espirales napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></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>Cazón en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</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, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>(con merluza y marisco)</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>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</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 española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>26 Lechuga variada, tomate, maíz</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>Yogur artesano con arándanos</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Tornillos con atún</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, 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 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo sajonia al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta</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>FRUITA DE TEMPORADA MARÇ</b>  <b>CATERING:</b>  Clementina, kiwi, poma, taronja, pera, maduixa i plàtan.	<b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>  <b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b>	<b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS</b> <b>/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·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. <b>Nota:</b> 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  <b>Crema mediterrània</b>  (de verdures)  <b>Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b>  Fruita  SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita	<b>2</b> Lletuga, tomaca, dacsca, olives  <b>Tallarines amb tomaca i xampinyó</b>  <b>PEIX BLANC DE LA LLOTJA a la basca</b>  (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)  Fruita  SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita
<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Sopa de picada amb estreletes</b>  (amb carn de gallina i porc i ou)  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b>  logurt  SOPAR: Bajoquetes salades i peix blau a la planxa. Fruita	<b>6</b> Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot  <b>Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço</b>  <b>Truita de creïlla</b>  Fruita  SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives  <b>Fideuà gandiana</b>  (amb lluç i marics)  <b>Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECOLÒGICS</b>  (al forn) Fruita  SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA  <b>Fesols de l'horta</b>  (amb hortalisses)  <b>Pizza IRCO</b>  (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita  SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita	<b>9</b> Lletuga, tomaca, llombarda, formatge  <b>Paella de verdures</b>  <b>Filet d'abadejo a la biscaina</b>  (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita  SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita
<b>12</b> Lletuga variada, tomaca, dacsca  <b>Crema de safanòria i CARABASSA ECOLÒGICA a l'aroma d'anou moscada</b>  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b>  (al forn amb tomaca i hortalisses) logurt  SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, dacsca, olives  <b>Fideus a la cassola amb titot</b>  <b>Delícies de calamar</b>  Fruita  SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita	<b>14</b> Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina  <b>Arròs al forn</b>  (amb costella de porc, embotit i cigrons)  <b>Assortiment de carn freda</b>  (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita  SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Espirals napolitana</b>  (amb tomaca i hortalisses)  <b>Truita de creïlla i carabasseta</b>  Fruita  SOPAR: Crema de safanòria i llom rustido. Fruita	<b>16</b> Lletuga, tomaca, dacsca, ou  <b>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</b>  <b>Caçó en adob</b>  (arrebossat casolà) Fruita  SOPAR: Sopa d'au i remenat d'ajetes. Fruita
<b>19</b>	<b>20</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats</b>  (amb tomaca i formatge)  <b>Mossets de rosada</b>  Fruita  SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  <b>Arròs a banda</b>  (amb lluç i marics)  <b>Llonganisses amb salsa de ceba</b>  (carn de porc al forn) Fruita  SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Sopa d'au amb fideus</b>  (amb carn de gallina i porc i ou)  <b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b>  (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita  SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	<b>23</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA  <b>Cigrons a la jardinera</b>  (amb hortalisses)  <b>Truita espanyola</b>  (amb creïlla i ceba) Fruita  SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita
<b>26</b> Lletuga variada, tomaca, dacsca  <b>Crema de creïlla i porro amb formatge</b>  <b>Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</b>  (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) logurt artesa amb nabius  SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita	<b>27</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Cargols amb tonyina</b>  <b>Truita de creïlla i carabasseta</b>  Fruita  SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita	<b>28</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Purnes de lluç</b>  Fruita  SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita	<b>29</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  <b>Fesols a la jardinera</b>  (amb hortalisses)  <b>Llomello saxònia al forn</b>  Fruita  SOPAR: Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita.	<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 que descobrisques com és de senzilla cuinar-la!

