



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso)</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (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, maíz</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas lionesa (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, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Huevos revueltos con patatas y jamón serrano</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave reina con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo sajonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Potaje de alubias con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, 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, zanahoria, huevo</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Espaguetis con atún</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras (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>20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre (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 pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</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 (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, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</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 del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28 Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, mayonesa)</p> <p>Patatas del Oeste (patatas panaderas gratinadas con bacon y queso rallado)</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz (salchicha mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y kétchup)</p> <p>Yogur espacial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</p> <p>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p> <p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	
<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>				

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

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.

