

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta	11 Lechuga, tomate, maíz, atún Estofado de alubias (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Sopa de ave reina con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pescado (con merluza y marisco) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Fideos a la cazuela con pavo Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta	18 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta	19 Ensalada Bollywood (lechuga, tomate, pepino y zanahoria con salsa de yogur) Arroz de La Danza (al curry con verduras) Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Yogur Taj Mahal CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Tortilla de calabacín Fruta CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta
23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) 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 chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Filete de merluza rebozado casero con mayonesa Fruta CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise (crema de patata y puerro) 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 forlance tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
 Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS italiana (amb tomaca i formatge) Bacallà arrebossat Fruita en conserva SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita	11 Lletuga, tomaca, dacs, tonyina Estofat de fesols (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i truita de pimentons. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Sopa d'au reina amb estreletes (d'au i porc amb cigrons i ou) Cuixa de pollastre torrat amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i peix blau a la planxa. Fruita
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb peix (amb lluç i marisc) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i peix blanc a la llima. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fideus a la cassola amb titot Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita	18 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, ou Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita	19 Ensalada Bollywood (lletuga, tomaca, cogombre i safanòria amb salsa de iogurt) Arròs de La Dansa (al curri amb verdures) Pollastre Mumbai (pollastre arrebossat amb espècies) Iogurt Taj Mahal Fruita SOPAR: Bullit i peix blau al forn. Fruita	20 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de lletres (d'au i porc amb cigrons i ou) Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips (arrebossat) Milfulles SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al caldo curt. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Crema de carabasseta i porro Cuixa de pollastre al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita	25 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet d'abadejo a la basca amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita	26 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana (amb pollastre) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al papillot. Fruita	27 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Filet de lluç arrebossat casolà amb maionesa Fruita SOPAR: Bròquil i saltejat de magre. Fruita
30 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: Sémola i remenat de gambes. Fruita				
FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa 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.		

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!

