

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FRUTA DE TEMPORADA MARZO:</b>  Clementina, kiwi, manzana, naranja,  pera y plátano.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	<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.	1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Crema mediterránea</b>  (de verduras)  <b>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b>  Fruta CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta	2 Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Tallarines con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza a la vasca</b>  (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b>  (con carne de gallina y cerdo y huevo)  <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b>  Fruta CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta	6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo  <b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Fideuá gandiense</b>  (con merluza y marisco)  <b>Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b>  (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO  <b>Alubias de la huerta</b>  (con hortalizas)  <b>Pizza IRCO</b>  (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta	9 Lechuga, tomate, lombarda, queso  <b>Arroz caldoso con verduras</b>  <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada</b>  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b>  (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta	13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas  <b>Fideos a la cazuela con pavo</b>  <b>Delicias de calamar</b>  Fruta CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún  <b>Arroz al horno</b>  (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)  <b>Surtido de fiambre</b>  (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	15	16
19	20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados</b>  (con tomate y queso)  <b>Bocaditos de rosada</b>  Fruta CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Arroz a banda</b>  (con merluza y marisco)  <b>Longanizas en salsa de cebolla</b>  (carne de cerdo al horno) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Sopa de ave con fideos</b>  (con carne de gallina y cerdo y huevo)  <b>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b>  (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA  <b>Garbanzos a la jardinera</b>  (con hortalizas)  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de patata y puerro con queso</b>  <b>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b>  (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta	27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas  <b>Tornillos con atún</b>  <b>Tortilla de calabacín</b>  Fruta CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Chispas de merluza</b>  Fruta CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta	29	30



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>  Clementina, kiwi, poma, taronja, pera  i plàtan.	En IRCO, tots els dies més Sostenibles.  Tots els dies, PA ECOLÒGIC	<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·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  <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>Filet de lluç 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>  Fruita SOPAR: Bajoquetes saltades 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 rolet 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>Arròs caldós amb verdures</b>  <b>Filet d'abadejo a la biscaïna</b>  (al forn amb salsa d'hortalisses) logurt SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita
<b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada</b>  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b>  (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, 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, full de roure, 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>	<b>16</b>
<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 francesa amb tallada de formatge</b>  logurt SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita
<b>26</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <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) Fruita SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita	<b>27</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives  <b>Cargols amb tonyina</b>  <b>Truita de 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>	<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!

