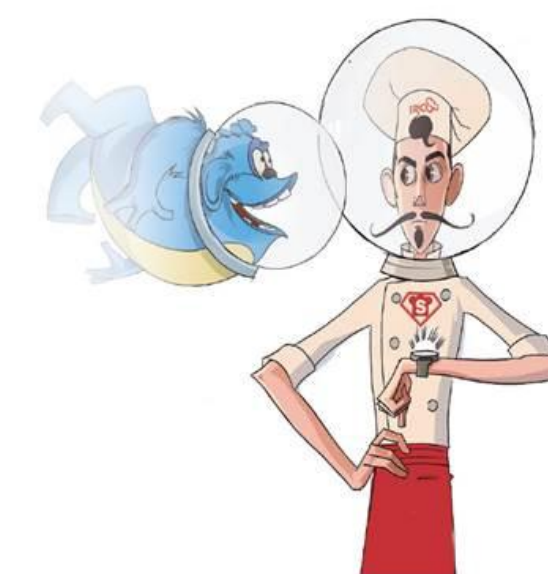


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espaguetis gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p><b>Fruta en conserva</b></p> <p>CENA: Hervido y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p><b>Guisado de patatas con atún</b></p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>(al horno)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Arroz rossejat</b></p> <p>(con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con letras</b></p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con GUIANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con hortalizas y arroz</b></p> <p><b>Longanizas con pisto</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Coliflor gratinada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo con vinagreta de fresa</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Mousse Gold de vainilla</b></p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la vasca</b></p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Fabada asturiana</b></p> <p>(alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Cazón en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>(con carne de gallina, garbanzos 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><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de york. Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Sopa castellana con fideos</b></p> <p>(de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>(al horno)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, ALFALFA</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>		
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA ENERO:</b></p> <p><b>Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</b></p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></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>		



¿Has escuchado hablar de los germinados o brotes? La germinación es el proceso en el que una semilla se convierte en una planta. En este momento, el contenido de vitaminas, minerales y proteínas vegetales aumenta, convirtiéndolo en un SUPERalimento. ¡Irco te propone este mes, que busques en el menú el brote de ALFALFA! ¡NO TE LA PIERDAS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Espaguetis gratinats</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Bullit i rotlet de vedella. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p><b>Guisat de creïlles amb tonyina</b></p> <p>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Llom saxònia a les herbes provençals amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Fesols amb verdures</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Arròs rossejat</b></p> <p>(amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p><b>Sopa de picada amb lletres</b></p> <p>(de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llenties amb hortalisses i arròs</b></p> <p><b>Llonganisses amb samfaina</b></p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al papillote. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i saltat de titot. Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p><b>Crema de verdures naturals</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita de pernil. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>Cigrons a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Arròs a banda</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p>Mousse Gold de vainilla</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc en salsa. Fruita</p>
<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p><b>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Filet d'abadejo a la basca</b></p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p><b>Fabada asturiana</b></p> <p>(fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Caçó en adob</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b></p> <p>(amb carn de gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de york. Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Sopa castellana amb fideus</b></p> <p>(de carn amb gallina, cigrons, pimentó i pernil)</p> <p><b>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</b></p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, dacsca, ALFALS</p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Truita de tonyina</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>		
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA GENER:</b></p> <p><b>Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.</b></p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>		



Has sentit parlar dels germinats o brots? La germinació és el procés en el qual una llavor es converteix en una planta. En aquest moment, el contingut de vitamines, minerals i proteïnes vegetals augmenta, convertint-ho en un SUPERaliment. IRCO et proposa aquest mes, que busques al menú el brot de ALFALS! NO HO DEIXES PASSAR!

