



MARZO

irco
alimentar cuidando

MOMENTO ZEN

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Flan del dragón
(flan de vainilla)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



ircosl.com



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera
con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Yogur

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Garbanzos juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

Nachos con hummus **12**

Crema Dubarry
crema de coliflor con queso
Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta

CENA: Panaché de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con pescado y marisco
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **19**

MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
Fruta

CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Rustidera de merluza
al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo
Fruta

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

Edamame
Vainas de soja

Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja

Pollo agridulce
al horno

Flan del dragón
flan de vainilla

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de espinacas y lomo en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Curry de lentejas ECO
con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

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.

Valor nutricional			
(Promedio diario de la comida del medio día)			
Energía	Grasas	ACS	
3614kj			
864kcal	38.9g		7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
88g	19.5g	33.5g	2.4g



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes

Pechuga de pollo a la portuguesa
al horno con verduras
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera
con calabaza, cebolla y puerro

Rodaja de merluza rebozada
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

MACARRONES ECO con tomate y champiñón
con queso
Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Garbanzos juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de ave con fideos
con garbanzos

Hamburguesa de ave en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata
Fruta

Nachos con hummus **12**

Crema Dubarry
crema de coliflor con queso

Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso

Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde

Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Cassoulet de garbanzos con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

18

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Arroz a banda
con pescado y marisco
Fruta

19

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**

MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria, cebolla y queso

Caprichos de calamar
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón

Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de calabaza y coco

Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Edamame
Vainas de soja

Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja

Pollo agridulce
al horno

Flan del dragón
flan de vainilla

26

Lechuga, zanahoria, pepino

Alubias a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata
Fruta

27

Lechuga, zanahoria, pepino

Alubias a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa de ave con letras
con garbanzos

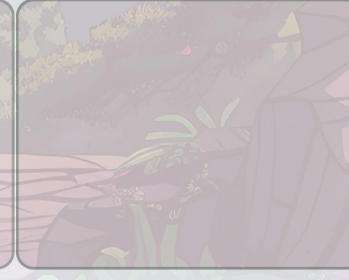
Longanizas de ave con samfaina
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Curry de lentejas ECO
con hortalizas, curry, comino y canela

Bacalao rebozado
Fruta

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.





SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes
Lomo a la portuguesa
al horno
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **05**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Huevo duro con jamón serrano
Postre de soja

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Garbanzos juliana
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Humus de garbanzos **12**

Crema de coliflor
Pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **18**

olivas
Arroz a banda
con pescado
Huevo duro con jamón serrano
Fruta

19

Festivo

Humus de garbanzos **20**

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Arroz con setas
Rustidera de merluza
al horno
Fruta

26

Edamame
Vainas de soja
Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín
Muslo de pollo asado
Postre de soja

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

Cazuela de alubias hortelanas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas de ave con samfaina
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al horno
Fruta

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.





SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

02
Arroz hervido
Paleta de york y queso
 Fruta

martes

03
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza al vapor
 Fruta

miércoles

04
Crema de patata
Muslo de pollo al horno
 Fruta

jueves

05
Pasta "sin gluten" hervida
Paleta de york y queso
 Yogur natural

viernes

06
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
 Fruta

09
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Paleta de york y queso
 Fruta

10
Arroz hervido
Filete de abadejo al limon
 Fruta

11
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
 Fruta

12
Crema de patata
Pollo en su jugo
 Fruta

13
Pasta "sin gluten" hervida
Filete de merluza al horno
 Fruta

16
Crema de patata
Alitas de pollo rustidas al horno
 Fruta

17
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
 Fruta

18
Arroz hervido
Paleta de york y queso
 Fruta

19
Festivo

20
Pasta "sin gluten" hervida
Filete de abadejo al caldo corto
 Fruta

23
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Pavo en su jugo
 Fruta

24
Crema de patata
Paleta de york y queso
 Fruta

25
Arroz hervido
Filete de merluza al horno
 Fruta

26
Pasta "sin gluten" hervida
Muslo de pollo asado
 Yogur natural

27
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
 Fruta

30
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pollo en su jugo
 Fruta

31
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla
Filete de abadejo al horno
 Fruta

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.





SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes
Lomo a la portuguesa
al horno
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **05**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Jamón serrano y queso
Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **12**

Crema de coliflor
Pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Verduras hervidas con guarnición de arroz
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **18**

Arroz a banda
con pescado
Jamón serrano y queso
Fruta

19

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, **20**

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Arroz con setas
Rustidera de merluza
al horno
Fruta

26

Edamame
Vainas de soja
Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín
Muslo de pollo asado
 Flan del dragón
flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

Cazuela de alubias hortelanas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

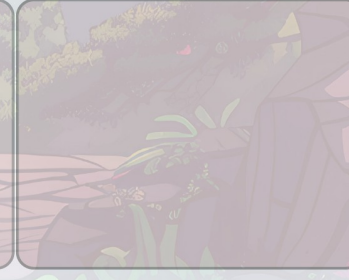
Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas de ave con samfaina
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al horno
Fruta

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.



lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
 con zanahoria, cebolla y ajo
 Fruta

martes

Lechuga, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
 Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
 con salsa de verduras y especias
 Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
 lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
 Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de cocido con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
 carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria **11**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Nachos con hummus **12**
Crema Dubarry
 crema de coliflor con queso
Crispy chicken
 pollo rebozado
 Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
 al horno
 Fruta

Lechuga, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
 con pescado y marisco
 Fruta

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
 con tomate y queso
 Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
 Fruta

Edamame
 Vainas de soja
Espaguetis estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Pollo agridulce
 al horno
Flan del dragón
 flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
 carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Curry de lentejas ECO
 con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
 Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo a la portuguesa
al horno
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Jamón serrano y queso
Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Humus de garbanzos **12**
Crema de coliflor
Pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas
Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **18**
olivas
Arroz a banda
con pescado
Jamón serrano y queso
Fruta

19
Festivo

Humus de garbanzos **20**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz con setas
Rustidera de merluza
al horno
Fruta

26 Edamame
Vainas de soja
Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín
Muslo de pollo asado
 Flan del dragón
flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Cazuela de alubias hortelanas
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas de ave con samfaina
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al horno
Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera
con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
 MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Garbanzos juliana
con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Nachos con hummus **12**

Crema Dubarry
crema de coliflor con queso
Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

18

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con pescado y marisco
Fruta

19

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**

MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Edamame
Vainas de soja
 Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
al horno
 Flan del dragón
flan de vainilla

26

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Curry de lentejas ECO
con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
Fruta

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.

31

31

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz con coliflor y ajetes Lomo a la portuguesa al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha 03 Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, pepino, olivas 06 Garbanzos juliana Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha 09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al limon Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta	Hummus de garbanzos 12 Crema de coliflor Pollo en su jugo Fruta	Lechuga, lombarda, olivas 13 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 16 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha 17 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 18 Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Fruta	19 Festivo	Hummus de garbanzos 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 24 Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con setas Rustidera de merluza al horno Fruta	26 🌱 Edamame Vainas de soja Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín Muslo de pollo asado 🌟 Flan del dragón flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino 27 Cazuela de alubias hortelanas con hortalizas Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 30 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas de ave con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino 31 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al horno Fruta	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.		



En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- 🌿 Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🕒 De temporada
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🍽️ Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌟 Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

02
Arroz hervido
Paleta de york y queso
Fruta

martes

03
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza al vapor
Fruta

miércoles

04
Crema de patata
Muslo de pollo al horno
Fruta

jueves

05
Pasta "sin gluten" hervida
Paleta de york y queso
Yogur natural

viernes

06
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
Fruta

09
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Paleta de york y queso
Fruta

10
Arroz hervido
Filete de abadejo al limon
Fruta

11
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
Fruta

12
Crema de patata
Pollo en su jugo
Fruta

13
Pasta "sin gluten" hervida
Filete de merluza al horno
Fruta

16
Crema de patata
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta

17
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
Fruta

18
Arroz hervido
Paleta de york y queso
Fruta

19
Festivo

20
Pasta "sin gluten" hervida
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

23
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Pavo en su jugo
Fruta

24
Crema de patata
Paleta de york y queso
Fruta

25
Arroz hervido
Filete de merluza al horno
Fruta

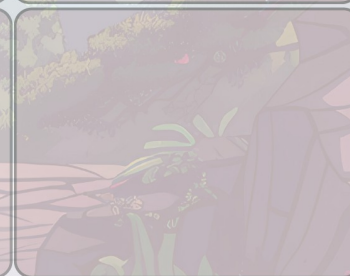
26
Pasta "sin gluten" hervida
Muslo de pollo asado
Yogur natural

27
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
Fruta

30
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pollo en su jugo
Fruta

31
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de abadejo al horno
Fruta

31
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.



lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
 con zanahoria, cebolla y ajo
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
 Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
 con salsa de verduras y especias
 Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
 Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de cocido con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
 carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Nachos con hummus **12**
Crema Dubarry
 crema de coliflor con queso
Crispy chicken
 pollo rebozado
 Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
 con pescado y marisco
 Fruta

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
 con tomate y queso
 Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
 Fruta

Edamame
 Vainas de soja
Espaguetis estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Pollo agridulce
 al horno
Flan del dragón
 flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
 carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Curry de lentejas ECO
 con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
 Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo a la portuguesa
 al horno
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con hortalizas
Filete de merluza al vapor
 Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
 con salsa de verduras y especias
 Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, **05**
 olivas
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Jamón serrano y queso
 Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
Filete de abadejo al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
 de cebolla al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
 olivas
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Cazuela de magro con ajetes
 al horno
 Fruta

Humus de garbanzos **12**
Crema de coliflor
Pollo en su jugo
 Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
Macarrones "sin gluten" napolitana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla
Alitas de pollo rustidas
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos
 con hortalizas
Lomo asado
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **18**
 maíz, olivas
Arroz a banda
 con pescado
Jamón serrano y queso
 Fruta

19
Festivo

Humus de garbanzos **20**
Macarrones "sin gluten" toscana
 con tomate y hortalizas
Filete de abadejo al caldo corto
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con hortalizas
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz con setas
Rustidera de merluza
 al horno
 Fruta

26
 Edamame Vainas de soja
Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín
Muslo de pollo asado
 Flan del dragón flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Cazuela de alubias hortelanas
 con hortalizas
Filete de abadejo al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Longanizas de ave con samfaina
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Guisado de lentejas con verduras
Filete de abadejo al horno
 Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

Arroz con coliflor y ajetes
Lomo rustido
Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Filete de merluza al vapor
Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo al horno
Fruta

jueves

Ensalada mixta
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
Yogur desnatado

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

Sopa de ave con fideos con garbanzos
Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limón al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

Humus de garbanzos **12**

Crema Dubarry crema de coliflor con queso
Pollo en su jugo
Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

MACARRONES INTEGRALES napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro
Filete de merluza en salsa mery al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

18

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda con pescado y marisco
Fruta

19

Festivo

Humus de garbanzos **20**

MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla
Filete de abadejo al caldo corto
Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Pizza vegetal con pavo con tomate
Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Crema de calabaza y coco
Lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Filete de merluza al limón al horno
Fruta

26

Edamame Vainas de soja
Espaguetis con tomate y calabacín
Muslo de pollo asado
Yogur desnatado

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

Alubias a la hortelana con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

Sopa de ave con letras con garbanzos
Lomo rustido
Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

Curry de lentejas ECO con hortalizas, curry, comino y canela
Filete de abadejo al horno
Fruta

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.



lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

- Arroz con coliflor y ajetes
- Lomo adobado a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo
- Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

- Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
- Rodaja de merluza rebozada
- Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

- Crema de calabacín y cebolla con albahaca
- Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias
- Fruta

jueves

05

- Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
- MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
- Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

- Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
- Tortilla de patata y calabacín
- Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

- Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos
- Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
- Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

- Arroz con salsa de tomate
- Filete de abadejo al limon al horno
- Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

- Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
- Tortilla de patata
- Fruta

Nachos con hummus **12**

- Crema Dubarry crema de coliflor con queso
- Crispy chicken pollo rebozado
- Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

- MACARRONES INTEGRALES napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
- Filete de merluza en salsa mery al horno
- Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

- Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde
- Alitas de pollo rustidas al horno
- Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

- Cassoulet de garbanzos con hortalizas
- Tortilla española con patata y cebolla
- Fruta

18

- Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
- Arroz a banda con pescado y marisco
- Fruta

19

- Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**

- MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso
- Caprichos de calamar
- Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

- Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
- Pizza de atún con tomate y queso
- Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

- Crema de calabaza y coco
- Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno
- Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

- Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
- Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
- Fruta

26

- Edamame Vainas de soja
- Espaguetis estilo oriental con verduras y salsa de soja
- Pollo agridulce al horno
- Flan del dragón flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

- Alubias a la hortelana con hortalizas
- Tortilla de patata
- Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

- Sopa castellana con letras de ave y cerdo con garbanzos
- Longanizas con samfaina carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
- Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

- Curry de lentejas ECO con hortalizas, curry, comino y canela
- Bacalao rebozado
- Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
 con zanahoria, cebolla y ajo
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
 Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
 con salsa de verduras y especias
 Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
 Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de cocido con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
 carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Nachos con hummus **12**
Crema Dubarry
 crema de coliflor con queso
Crispy chicken
 pollo rebozado
 Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
 con pescado y marisco
 Fruta

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
 con tomate y queso
 Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de calabaza y coco
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
 Fruta

Edamame
 Vainas de soja
Espaguetis estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Pollo agridulce
 al horno
Flan del dragón
 flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
 carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Curry de lentejas ECO
 con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
 Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Asadillo de pimientos
 Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
 Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Berenjena asada con guarnición de arroz
 Fruta

jueves

Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones ECO con tomate y champiñón
 con queso
 Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa juliana con fideos
 sopa de verduras
Hamburguesa de falafel en salsa lionesa
 al horno con cebolla
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Nachos con hummus **12**
Crema Dubarry
 crema de coliflor con queso
Rollito de primavera
 Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Pisto mallorquín con guarnición de arroz
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
 con pescado y marisco
 Fruta

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
 Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón
Pizza de atún
 con tomate y queso
 Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de calabaza y coco
Alcachofas al limón
 Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz con setas
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo
 Fruta

Edamame
 Vainas de soja
Espaguetis estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Champiñón al ajo
Flan del dragón
 flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa minestrone con letras
 sopa de verduras
Hamburguesa de falafel con samfaina
 Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**
Curry de lentejas ECO
 con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
 Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
 MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**

- Arroz con coliflor y ajetes
- Lomo adobado a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo
- Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**

- Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
- Rodaja de merluza rebozada
- Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**

- Crema de calabacín y cebolla con albahaca
- Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias
- Fruta

jueves

05

- Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
- MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
- Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas **06**

- Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
- Tortilla de patata y calabacín
- Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**

- Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos
- Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
- Fruta

Lechuga, maíz, pepino **10**

- Arroz con salsa de tomate
- Filete de abadejo al limon al horno
- Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**

- Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
- Tortilla de patata
- Fruta

Nachos con hummus **12**

- Crema Dubarry crema de coliflor con queso
- Crispy chicken pollo rebozado
- Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **13**

- MACARRONES INTEGRALES napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
- Filete de merluza en salsa mery al horno
- Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

- Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde
- Alitas de pollo rustidas al horno
- Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **17**

- Cassoulet de garbanzos con hortalizas
- Tortilla española con patata y cebolla
- Fruta

18

- Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
- Arroz a banda con pescado y marisco
- Fruta

19

- Festivo

Hummus de garbanzos con tosta **20**

- MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso
- Caprichos de calamar
- Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**

- Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
- Pizza de atún con tomate y queso
- Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **24**

- Crema de calabaza y coco
- Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno
- Fruta

Lechuga, maíz, olivas **25**

- Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
- Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
- Fruta

26

- Edamame Vainas de soja
- Espaguetis estilo oriental con verduras y salsa de soja
- Pollo agridulce al horno
- Flan del dragón flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino **27**

- Alubias a la hortelana con hortalizas
- Tortilla de patata
- Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **30**

- Sopa castellana con letras de ave y cerdo con garbanzos
- Longanizas con samfaina carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
- Fruta

Lechuga, maíz, pepino **31**

- Curry de lentejas ECO con hortalizas, curry, comino y canela
- Bacalao rebozado
- Fruta

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.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Arroz con coliflor y ajetes Lomo a la portuguesa al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha 03 Potaje de lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 04 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Muslo de pollo marinado con salsa de verduras y especias Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Huevo duro con jamón serrano Postre de soja	Lechuga, pepino, olivas 06 Garbanzos juliana Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha 09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al limon Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, 11 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta	Hummus de garbanzos 12 Crema de coliflor Pollo en su jugo Fruta	Lechuga, lombarda, olivas 13 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 16 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla Alitas de pollo rustidas al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha 17 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 18 Arroz a banda con pescado Huevo duro con jamón serrano Fruta	19 Festivo	Hummus de garbanzos 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 24 Crema de zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con setas Rustidera de merluza al horno Fruta	26 Edamame Vainas de soja Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín Muslo de pollo asado Postre de soja	Lechuga, zanahoria, pepino 27 Cazuela de alubias hortelanas con hortalizas Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas 30 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas de ave con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, pepino 31 Guisado de lentejas con verduras Filete de abadejo al horno Fruta	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.		



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas 02

Arroz con coliflor y ajetes

Lomo a la portuguesa
al horno

Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha 03

Potaje de lentejas a la jardinera
con hortalizas

Filete de merluza al vapor

Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz 04

Crema de calabacín y cebolla con albahaca

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias

Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 05

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Jamón serrano y queso

Yogur

viernes

Lechuga, pepino, olivas 06

Garbanzos juliana

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha 09

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo en salsa lionesa
de cebolla al horno

Fruta

Lechuga, maíz, pepino 10

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al limon

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 11

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

Humus de garbanzos 12

Crema de coliflor

Pollo en su jugo

Fruta

Lechuga, lombarda, olivas 13

Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate y hortalizas

Filete de merluza en salsa mery
al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 16

Crema de bullit
patata, zanahoria, cebolla

Alitas de pollo rustidas
al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha 17

Cassoulet de garbanzos
con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, 18

olivas

Arroz a banda
con pescado

Jamón serrano y queso

Fruta

19

Festivo

Humus de garbanzos 20

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Filete de abadejo al caldo corto

Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha 23

Estofado de lentejas campesinas
con hortalizas

Cazuela de pavo en salsa de hortalizas
al horno

Fruta

Lechuga, lombarda, maíz 24

Crema de zanahoria

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 25

Arroz con setas

Rustidera de merluza
al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 26

Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín

Muslo de pollo asado

★ Flan del dragón
flan de vainilla

Lechuga, zanahoria, pepino 27

Cazuela de alubias hortelanas
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 30

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pollo en su jugo

Fruta

Lechuga, maíz, pepino 31

Guisado de lentejas con verduras

Filete de abadejo al horno

Fruta

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.





SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

- Ingredientes ECO
 - De temporada
 - Gastronomía local
 - Proteína vegetal
 - Pescado sostenible
 - Fuente de omega 3
 - Sugerencia CENA
 - Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas **02**
Arroz con coliflor y ajetes
Lomo adobado a la portuguesa
 con zanahoria, cebolla y ajo
 Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha **09**
Sopa de cocido con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
 carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
 Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **16**
Crema de bullit
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Alitas de pollo rustidas
 al horno
 Yogur

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**
Estofado de lentejas campesinas
 con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón
Pizza de atún
 con tomate y queso
 Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **30**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con garbanzos
Longanizas con samfaina
 carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
 Yogur

martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**
Potaje de lentejas a la jardinera
 con calabaza, cebolla y puerro
Rodaja de merluza rebozada
 Yogur

Lechuga, maíz, pepino **10**
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo al limon
 al horno
 Yogur

Lechuga, tomate, remolacha **17**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Yogur

Lechuga, lombarda, maíz **24**
Crema de zanahoria
Lomo sajonia a las hierbas provenzales
 al horno
 Yogur

Lechuga, maíz, pepino **31**
Curry de lentejas ECO
 con hortalizas, curry, comino y canela
Bacalao rebozado
 Yogur

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz **04**
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Muslo de pollo marinado
 con salsa de verduras y especias
 Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
Olleta alicantina
 con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
 Yogur

18
Ensalada mediterránea con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
 con pescado y marisco
 Yogur

Lechuga, maíz, olivas **25**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de vaco
Rustidera de merluza
 al horno con patata, zanahoria y pimienta roja
 Yogur

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.

jueves

05
Ensalada mixta con queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche
 Yogur

12
 Nachos con hummus
Crema Dubarry
 crema de coliflor con queso
Crispy chicken
 pollo rebozado
 Yogur

19
Festivo

26
Edamame
 Vainas de soja
Espaguetis estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Pollo agridulce
 al horno
Flan del dragón
 flan de vainilla

31

viernes

06
 Lechuga, pepino, olivas
Garbanzos juliana
 con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

13
 Lechuga, lombarda, olivas
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso
Filete de merluza en salsa mery
 al horno
 Yogur

20
 Hummus de garbanzos con tosta
MACARRONES ECO toscana
 con tomate, zanahoria, cebolla y queso
Caprichos de calamar
 Yogur

27
 Lechuga, zanahoria, pepino
Alubias a la hortelana
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Yogur

31



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Arroz hervido Lomo al horno Fruta de temporada	3 Patata al horno con especias Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	4 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	5 Pasta hervida (macarrones) Jamón serrano y queso Yogur	6 Patata al horno con especias Tortilla francesa Fruta de temporada
9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo asado Fruta de temporada	10 Arroz hervido Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	11 Pasta hervida (macarrones) Tortilla francesa Fruta de temporada	12 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta de temporada	13 Pasta hervida (macarrones) Filete de merluza al horno Fruta de temporada
16 Crema de patata Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	17 Pasta hervida (macarrones) Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Arroz hervido Jamón serrano y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 Filete de merluza al horno Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada
23 Patata al horno con especias Pavo en su jugo Fruta de temporada	24 Crema de patata Lomoa las hierbas provenzales Fruta de temporada	25 Arroz hervido Filete de merluza al horno Fruta de temporada	26 Pasta hervida (espaguetis) Muslo de pollo asado Flan de vainilla	27 Patata al horno con especias Tortilla francesa Fruta de temporada
30 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	31 Crema de patata Filete de abadejo al horno Fruta de temporada			Sin frituras, tomate, verduras crudas, ajo, cebolla, puerro. No derivados cárnicos, tortillas francesas.

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



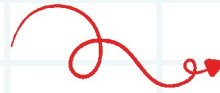
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura

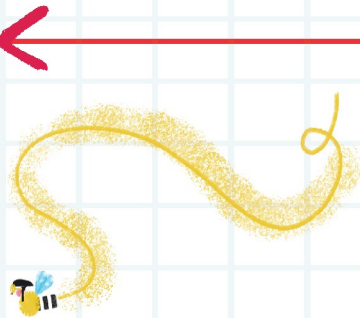


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar

EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

