



## Menú Abril



**Ensalada de la abeja Apoidea** (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

**MACARRONES ECO polinizados** (con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso)

**Suave zumbido de pescado** (merluza rebozada)



**Batido de la abeja obrera**  
(yoco de fresa)

Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora





## Menú Abril

**Amanida de l'abella Apoidea** (lletuga, tomaca, safanòria, olives)

**MACARRONS ECO pol·linitzats** (amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge)

**Suau brunzit de peix** (rodanxa de lluç arrebossada)



**Batut de l'abella obrera**  
(yoco de maduixa)

Durant la hibernació **les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna**, si l'abella regna mor, a través de la gelea reial, alimenten a una nova abella regna per a ser successora



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Espiraletas alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimiento y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados</b> con carne de cerdo picada, tomate y queso Yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> guisantes, coliflor, champiñón <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>★ <b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso ★ <b>Suave zumbido de pescado</b> merluza rebozada ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con pimiento y salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ★ <b>Arroz al horno con embutido valenciano</b> con costilla de cerdo y garbanzos <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático

✳ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirales alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita</i>	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes amb pernil</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita</i>	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada  <i>SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita</i>	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa coberta amb estreles</b> d'au amb ou <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada  <i>SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita</i>
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca, pebrot i ceba Fruita de temporada  <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita</i>	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i>	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i>	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa gratinats</b> amb carn de porc picada, tomaca formatge logurt  <i>SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita</i>	19 Lletuga, safanòria, olives <b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita</i>
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa de picadillo amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons <b>Llome saxònia en salsa amb cebà</b> al forn Fruita de temporada  <i>SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita</i>	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> pèsols, coliflor, xampinyó <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada  <i>SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita</i>	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de york i formatge</b> Fruita de temporada  <i>SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita</i>	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>MACARONS ECO pol·linitzats</b> amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge ★ <b>Suau brunzit de peix</b> lluç arrebossat ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> yoco de maduixa  <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita</i>	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema Saint Gremain</b> de pèsols i poma <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses Fruita de temporada  <i>SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita</i>
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles de l'horta</b> amb ceba, safanòria i carabasseta <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada  <i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca ★ <b>Arròs al forn amb embotit valencià</b> amb costella de porc i cigrons <b>Filet de lluç en salsa mery</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada  <i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i>	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

“El convit de l'abella regna”

**8 març**

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	AGM	ACP
Energia				
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo	9 <b>Patata y zanahoria hervida</b> <b>Pechuga de pollo al limón</b> Yogur natural	10 <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Fiambre de york</b> Yogur natural	11 <b>Arroz hervido</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Yogur natural	12 <b>Crema de patata</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Yogur natural
15 <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Yogur natural	16 <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Abadejo al horno</b> Yogur natural	17 <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Yogur natural	18 <b>Patata y zanahoria hervida</b> <b>Fiambre de york</b> Yogur natural	19 <b>Crema de patata</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Yogur natural
22 <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Yogur natural	23 <b>Arroz hervido</b> <b>Fiambre de york</b> Yogur natural	24 <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Yogur natural	25 <b>Patata y zanahoria hervida</b> <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Yogur natural	26 <b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Yogur natural
29 <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Yogur natural	30 <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Yogur natural	<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>		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

**“El convite de la abeja reina”**

**8 marzo**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Pit de pollastre a la llima</b> logurt natural	10 <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pernil dolç</b> logurt natural	11 <b>Arròs bollit</b> <b>Filet d lluç al forn</b> logurt natural	12 <b>Crema de creïlla</b> <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn logurt natural
15 <b>Crema de creïlla i safanòria</b> <b>Cuixa de pollastre torrat</b> al forn logurt natural	16 <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Abadejo al forn</b> logurt natural	17 <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> logurt natural	18 <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Pernil dolç</b> logurt natural	19 <b>Crema de creïlla</b> <b>Filet d lluç al vapor</b> logurt natural
22 <b>Crema de creïlla i safanòria</b> <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> logurt natural	23 <b>Arròs bollit</b> <b>Pernil dolç</b> logurt natural	24 <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn logurt natural	25 <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn logurt natural	26 <b>Crema de safanòria</b> <b>Cuixa de pollastre al forn</b> logurt natural
29 <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre a la planxa</b> logurt natural	30 <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Filet d lluç al forn</b> logurt natural	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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>		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

**"El convit de l'abella regna"**

**8 març**

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones "sin gluten" alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema de calabacín</b> <b>Lomo asado</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate Yogur</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de patata</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de jamón serrano "sin gluten"</b> con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate y hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Salteado de magro a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Macarrons "sense gluten" alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llom torrat</b> al forn Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre</b> amb tomaca logurt	19 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de creïlla</b> <b>Filet d'lluç al vapor</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Llom en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de pernil "sense gluten"</b> amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Macarrons "sense gluten" pomodoro</b> amb tomaca i hortalisses <b>Filet d'lluç a la llima</b> al forn ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> yoco de maduixa	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Saltat de magre a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> <b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

## Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo	9 Lechuga, pepino, maíz <b>Espiraletas alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	18 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate Gelatina	19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada
22 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	23 Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Alpro de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	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.		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

**“El convite de la abeja reina”**

**8 marzo**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirals alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb estreletes</b> <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Macarrons saltats amb pollastre</b> amb tomaca Gelatina	19 Lletuga, safanòria, olives <b>Llenties amb sofregit de verdures</b> <b>Filet d'lluç al vapor</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Filet d'lluç a la llima</b> al forn Alpro de vainilla	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Llenties de l'horta</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> <b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

“El convit de l'abella regna”

8 març

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo	09 Lechuga, pepino, maíz <b>Espirales alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	18  <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate Yogur	19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada
22 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	23 Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz  <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza al limón</b> al horno  <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	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.		

## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Espirals alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Sopa d'au amb estreletes</b> <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives <b>Macarrons saltats amb pollastre</b> amb tomaca iogurt	19 Lletuga, safanòria, olives <b>Llenties amb sofregit de verdures</b> <b>Filet d'lluç al vapor</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Filet d'lluç a la llima</b> al forn ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> yoco de maduixa	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Llenties de l'horta</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> <b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

“El convit de l'abella regna”

8 març

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo	9 Lechuga, pepino, maíz <b>Espiraletas alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, maíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	18 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate Gelatina	19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de patata</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada
22 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz campestre</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Alpro de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	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.		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirals alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb estreletes</b> <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Macarrons saltats amb pollastre</b> amb tomaca Gelatina	19 Lletuga, safanòria, olives <b>Crema de creïlla</b> <b>Filet d'lluç al vapor</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	23 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs campestre</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Filet d'lluç a la llima</b> al forn Alpro de vainilla	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'herbes Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> <b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

### Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Espirales alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Guisantes salteados con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Hamburguesa falafel con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con hortalizas</b> Yogur</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> guisantes, coliflor, champiñón <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>★ <b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso ★ <b>Suave zumbido de pescado</b> merluza rebozada ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Quinoa salteada con hortalizas</b> Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con verduras</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirales alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlla</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa minestrone amb estreletes</b> sopa de verdures <b>Pèsols saltats amb guarnició d'arròs</b> Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Hamburguesa falafel amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>Macarrons saltats amb hortalisses</b> logurt	19 Lletuga, safanòria, olives <b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa juliana amb fideus</b> sopa de verdures <b>Bajoques saltades amb guarnició d'arròs</b> Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> pèsols, coliflor, xampinyó <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza vegetal</b> amb tomaca Fruita de temporada	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>MACARONS ECO pol·linitzats</b> amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge ★ <b>Suau brunzit de peix</b> lluç arrebossat ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> yoco de maduixa	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema Saint Gremain</b> de pèsols i poma <b>Cous cous amb verdures saltejades</b> Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles de l'horta</b> amb ceba, safanòria i carabasseta <b>Quinoa saltada amb hortalisses</b> Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs en verdures</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Filet de lluç en salsa mery</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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>		

## Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo	9 Lechuga, pepino, maíz <b>Espiraletas alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta de temporada
15 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema de calabacín</b> <b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	16 Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	18  <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> con tomate Gelatina	19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada
22 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	23 Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> con calabacín, champiñón, zanahoria <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Lechuga, pepino, maíz  <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Alpro de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
29 Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	30 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con pollo verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	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.		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirals alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita de temporada	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb estreletes</b> <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita de temporada
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de carabasseta</b> <b>Llonganisses d'au amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives <b>Macarrons saltats amb pollastre</b> amb tomaca Gelatina	19 Lletuga, safanòria, olives <b>Llenties amb sofregit de verdures</b> <b>Filet d'lluç al vapor</b> Fruita de temporada
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> amb carabasseta, xampinyó, safanòria <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita de temporada	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	25 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Filet d'lluç a la llima</b> al forn Alpro de vainilla	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Llenties de l'horta</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Arròs amb pollastre i verdures</b> <b>Filet de lluç en salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

“El convit de l'abella regna”

8 març

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Espirales alla norma</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella con verduras de primavera</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Muslo de pollo en salsa a la provenzal</b> al horno Fruta permitida</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</b> al horno con tomate, pimienta y cebolla Fruta permitida</p>	<p>16</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Abadejo al horno</b> Fruta permitida</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados</b> con carne de cerdo picada, tomate y queso Yogur</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Bacalao rebozado</b> Fruta permitida</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Lomo sajonia con salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>23</p> <p>Hummus con tosta <b>Arroz campestre</b> guisantes, coliflor, champiñón <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta permitida</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, pepino, maíz <b>Guisado de alubias juliana</b> con verduras <b>Pizza de york y queso</b> Fruta permitida</p>	<p>25</p> <p>★ <b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso ★ <b>Suave zumbido de pescado</b> merluza rebozada ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> yoco de fresa</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de guisantes</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaíz <b>Lentejas de la huerta</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ★ <b>Arroz al horno con embutido valenciano</b> con costilla de cerdo y garbanzos <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perezil Fruta permitida</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	9 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Espirales alla norma</b> albergínia, verdura, olives negres <b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> Fruita permesa	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Olleta tradicional de mongetes amb pernil</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita permesa	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot <b>Filet de lluç a l'estil cajún</b> al forn amb espècies cajún Fruita permesa	12 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa coberta amb estreles</b> d'au amb ou <b>Cuixa de pollastre en salsa a la provençal</b> al forn Fruita permesa
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó</b> al forn amb tomaca, pebrot i ceba Fruita permesa	16 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Abadejo al forn</b> Fruita permesa	17 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita permesa	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa gratinats</b> amb carn de porc picada, tomaca formatge logurt	19 Lletuga, safanòria, olives <b>LLENTIES ECO amb sofregit de verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita permesa
22 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa de picadillo amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons <b>Llome saxònia en salsa amb cebà</b> al forn Fruita permesa	23 Hummus amb tosta <b>Arròs campestre</b> pèsols, coliflor, xampinyó <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba Fruita permesa	24 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Guisat de mongetes juliana</b> amb verdures <b>Pizza de york i formatge</b> Fruita permesa	25 ★ Amanida de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>MACARONS ECO pol·linitzats</b> amb tomaquet, safanòria, ceba, orenga i formatge ★ <b>Suau brunzit de peix</b> lluç arrebossat ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> yoco de maduixa	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Crema de pèsols</b> <b>Cuixa de pollastre al xilindró</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles de l'horta</b> amb ceba, safanòria i carabasseta <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita permesa	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca ★ <b>Arròs al forn amb embotit valencià</b> amb costella de porc i cigrons <b>Filet de lluç en salsa mery</b> al forn amb all i julivert Fruita permesa	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

## Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
8 Festivo				
		17 Crema de espinacas Tortilla francesa Yogur natural		
29 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural		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.		



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

**Consejos saludables**

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu				
		17 Crema d'espínacs Truita francesa logurt natural		
29 Crema de creïlla Pit de pollastre a la planxa logurt natural		INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



**Activitats did@ctiX**

**Regnat de l'abella**

"El convit de l'abella regna"

8 març

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, pinya i pera

**Consells saludables**

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.