

lunes martes miércoles jueves viernes

		<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>02</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Coliflor al vapor y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza, espinacas y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta</i></p>
--	--	--	--	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideuá de verduras</b> con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Hummus de pimiento con tosta <b>07</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada verde</b> lechuga, tomate, pepino, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate</b> con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b> con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate provenzal y sepia con ajo y perejil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con bacalao</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras rehogadas y chuletas de pavo. Fruta</i></p>
---	--	---	---	--

<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa marinera con fideos</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Frut</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>15</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Filete de abadejo encebollado con piña</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con acelga, tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Lomo adobado al ajillo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y pollo en salsa. Fruta</i></p>
--	---	---	--	--

<p><b>Festivo</b></p> <p><b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pipas, huevo y queso</p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso y picatostes</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimiento rojo y puerro</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>22</b></p> <p><b>Espirales con boloñesa vegetal</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza al limón y romero</b> con champiñón, atún y huevo duro</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras <b>23</b></p> <p><b>Arroz a banda</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Coca alicantina</b> con tomate, verduras, atún y huevo duro</p> <p><b>Postre especial</b></p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>24</b></p> <p><b>Guiso de alubias con calabacín</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta</i></p>
--	--	---	--	---

<p><b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pipas, huevo y queso</p> <p><b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. Fruta</i></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>
--	--	---



**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabías que...**

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

**Consejos saludables**

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

- eco** Ingredientes ECO
- 🌿** Pescado sostenible
- 📅** De temporada
- 🌀** Fuente de omega3
- 🍷** Gastronomía local
- 🌙** Sugerencia CENA
- 🌱** Proteína vegetal
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita francesa amb formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>02</b></p> <p><b>MACARRONS ECO napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al vapor i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> amb carabassa, espinacs i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all's. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideuà de verdures</b> amb alls tendres, faves, bajoques, carxofes, pimentó i safanòria</p> <p><b>Nuggets d'HEURA</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles al gratén i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p>Hummus de pimiento amb llesca <b>07</b></p> <p><b>Estofat de llentilles llauradores</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Filet de lluç gratinat amb all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida verda</b> lletuga, tomaca, cogombre, olives, ou i formatge</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca</b> amb magre de porc i cigrons</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>09</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores amb cruixent de pa</b> amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p><b>Pizza de pernil dolç i formatge</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provenal i sèpia amb all i julivert. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>10</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb abadejo</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures ofegades i xulletes de titot. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives <b>13</b></p> <p><b>Sopa marinera amb fideus</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>15</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet d'abadejo en ceba amb pinya</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>16</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb bledes, tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Llom adobat a l'all</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, olives <b>17</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au rostides al forn</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i pollastre en salsa. Fruita</i></p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>21</b></p> <p><b>Crema de floricol amb formatge i picatostes</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora</b> amb xampinyó, pimentó roig i porro</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>22</b></p> <p><b>Espirals amb bolonyesa vegetal</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Filet de lluç a la llima i romer</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, espàrrecs, olives negres <b>23</b></p> <p><b>Arròs a banda</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Coca alicantina</b> amb tomaca, verdures, tonyina i ou dur</p> <p><b>Postres especial</b></p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca <b>24</b></p> <p><b>Guisat de fesols amb carabasseta</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</i></p>
<p><b>Amanida d'hivern</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, pipes, ou i formatge</p> <p><b>Paella alacantina</b> amb pollastre i magre de porc</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb estreletes</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER 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 III). 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 del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### Consells saludables

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>02</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</p> <p><b>Orly de verduras</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Coliflor al vapor y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con calabaza, espinacas y puerro</p> <p><b>Alcachofas al limón</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideuá de verduras</b> con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Hummus de pimiento con tosta <b>07</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tomate a la provenzal</b> con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada verde</b> lechuga, tomate, pepino, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Arroz con hortalizas</b> con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b> con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate provenzal y sepia con ajo y perejil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras rehogadas y chuletas de pavo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Frut</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>15</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> con queso</p> <p><b>Asadillo de pimientos</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con acelga, tomate, puerro y pimentón</p> <p><b>Calabacín salteado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Verduras rehogadas</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y pollo en salsa. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Taboulé con quinoa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>22</b></p> <p><b>Espirales con boloñesa vegetal</b> con tomate y queso</p> <p><b>Brócoli al vapor</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras <b>23</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Coca alicantina</b> con tomate, verduras y huevo duro</p> <p><b>Postre especial</b></p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>24</b></p> <p><b>Guiso de alubias con calabacín</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta</i></p>
<p><b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pipas, huevo y queso</p> <p><b>Paella de verduras</b> con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de falafel en salsa</b> al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. 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 del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabías que...**

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

**Consejos saludables**

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

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



dilluns      dimarts      dimecres      dijous      divendres

		<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita francesa amb formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives <b>02</b></p> <p><b>MACARRONS ECO napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge</p> <p><b>Orly de verdures</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al vapor i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> amb carabassa, espinacs i porro</p> <p><b>Carxofes a la llima</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all. Fruita</i></p>
--	--	---	---	--

<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideuà de verdures</b> amb alls tendres, faves, bajoques, carxofes, pimentó i safanòria</p> <p><b>Nuggets d'HEURA</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles al gratén i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p>Hummus de pimiento amb llesca <b>07</b></p> <p><b>Estofat de llentilles llauradores</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Tomaca a la provençal</b> amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida verda</b> lletuga, tomaca, cogombre, olives, ou i formatge</p> <p><b>Arròs amb hortalisses</b> amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa <b>09</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores amb cruixent de pa</b> amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p><b>Pizza vegetal</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i sèpia amb all i julivert. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives <b>10</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creilla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures ofegades i xulletes de titot. Fruita</i></p>
--	--	--	--	--

<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives <b>13</b></p> <p><b>Sopa juliana amb fideus</b> sopa de verdures</p> <p><b>Rotllet de primavera</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>14</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa <b>15</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó</b> amb formatge</p> <p><b>Pimentons rostits</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives <b>16</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb bledes, tomaca, porro y pebre roig</p> <p><b>Carabasseta saltada</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creilles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, olives <b>17</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Verfures ofegades</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i pollastre en salsa. Fruita</i></p>
--	---	--	--	---

<p><b>Festiu</b></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>21</b></p> <p><b>Crema de floricol amb formatge</b></p> <p><b>Taboulé amb quinoa</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca <b>22</b></p> <p><b>Espirals amb bolonyesa vegetal</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Bròquil al vapor</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, espàrrecs, olives negres <b>23</b></p> <p><b>Arròs amb bolets</b></p> <p><b>Coca alicantina</b> amb tomaca, verdures i ou dur</p> <p><b>Postres especial</b></p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa <b>24</b></p> <p><b>Guisat de fesols amb carabasseta</b></p> <p><b>Truita de creilla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</i></p>
----------------------	---	--	---	--

<p><b>Amanida d'hivern</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, pipes, ou i formatge</p> <p><b>Paella de verdures</b> amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa juliana amb estreletes</b> sopa de verdures</p> <p><b>Hamburguesa de falafel en salsa</b> al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER 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 III). 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 del projecte educatiu**

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

**Consells saludables**

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

05

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

*CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta*

06

**Pasta hervida**  
**Pollo en su jugo**  
Fruta

*CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta*

07

**Hervido valenciano**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Filete de merluza al horno**  
Fruta

*CENA: Sopa minestrone y rollito de ternera. Fruta*

08

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta*

09

**Pasta hervida**  
**Filete de abadejo al limon**  
Fruta

*CENA: Coliflor al vapor y magro con tomate. Fruta*

10

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

*CENA: Verduras rehogadas y chuletas de pavo. Fruta*

11

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Tomate provenzal y sepia con ajo y perejil. Fruta*

12

**Crema de zanahoria**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

*CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta*

13

**Crema de patata**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

*CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta*

14

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

*CENA: Sopa de sémola y pollo en salsa. Fruta*

15

**Sopa de ave con fideos**  
**Pollo al limón**  
Fruta

*CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Frut*

16

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

*CENA: Champiñones en salsa verde y alitas de pollo rustidas. Fruta*

17

**Pasta hervida**  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
Fruta

*CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta*

18

**Crema de patata y zanahoria**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

*CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta*

19

**Arroz hervido**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

*CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta*

20

**Festivo**

21

**Crema de patata**  
**Muslo de pollo rustido**  
Fruta

*CENA: Calabaza asada y pescado azul al papillote. Fruta*

22

**Pasta hervida**  
**Filete de merluza al limón**  
Fruta

*CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta*

23

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta*

24

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

*CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta*

25

**Arroz hervido**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Tumbet mallorquin y pescado azul al curry. Fruta*

26

**Sopa de ave con fideos**  
**Pollo en su jugo**  
Fruta

*CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. Fruta*

27

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta*

28

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta*

29

**Arroz blanco al horno**  
**Paleta de york y queso**  
Yogur natural

*CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta*

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabías que...**

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

**Consejos saludables**

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

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

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.

dilluns      dimarts      dimecres      dijous      divendres

		<p>01</p> <p><b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>02</p> <p><b>Pasta bollida</b> <b>Filet d'abadejo a la llima</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>03</p> <p><b>Crema de creïlla</b> <b>Cuixa de pollastre torrada</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all. Fruita</p>
<p>06</p> <p><b>Pasta bollida</b> <b>Pollastre en el seu suc</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita</p>	<p>07</p> <p><b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Filet de lluç al forn</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>08</p> <p><b>Arròs blanc al forn</b> <b>Paleta de pernil dolç i formatge</b> logurt natural</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa. Fruita</p>	<p>09</p> <p><b>Crema de safanòria</b> <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca provenal i sèpia amb all i julivert. Fruita</p>	<p>10</p> <p><b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i xulletes de titot. Fruita</p>
<p>13</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Pollastre a la llima</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>14</p> <p><b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i aletes de pollastre rostides. Fruita</p>	<p>15</p> <p><b>Pasta bollida</b> <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</p>	<p>16</p> <p><b>Crema de creïlla i safanòria</b> <b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p><b>Arròs bollit</b> <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i pollastre en salsa. Fruita</p>
<p>20</p> <p><b>Festiu</b></p>	<p>21</p> <p><b>Crema de creïlla</b> <b>Cuixa de pollastre rostit</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>22</p> <p><b>Pasta bollida</b> <b>Filet de lluç a la llima</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</p>	<p>23</p> <p><b>Arròs blanc al forn</b> <b>Paleta de pernil dolç i formatge</b> logurt natural</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>24</p> <p><b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita francesa</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</p>
<p>27</p> <p><b>Arròs bollit</b> <b>Paleta de pernil dolç i formatge</b> logurt natural</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>28</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Pollastre en el seu suc</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</p>	<p>INFORMACIÓ PER 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 del projecte educatiu**

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

**Consells saludables**

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>02</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limon</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Coliflor al vapor y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>03</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>06</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Hummus de pimiento con pan <b>07</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>08</b></p> <p><b>Arroz con pavo</b></p> <p><b>Huevo duro con parrillada de verduras</b></p> <p>Fruta y savia de soja</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>09</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate provenzal y sepia con ajo y perejil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con bacalao</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras rehogadas y chuletas de pavo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa marinera con fideos "sin gluten"</b> con pescado</p> <p><b>Pollo al limón</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Frut</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>15</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo encebollado</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b></p> <p><b>Estofado viudo de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo al ajillo</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>17</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y pollo en salsa. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>21</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>22</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza al limón y romero</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras <b>23</b></p> <p><b>Arroz a banda</b> con pescado</p> <p><b>Coca alicantina</b> con tomate, verduras, atún y huevo duro</p> <p>Alpro de vainilla</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>24</b></p> <p><b>Guiso de alubias con calabacín</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> con magro de cerdo y pollo</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta y savia de soja</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. 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 del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabías que...**

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

**Consejos saludables**

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

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



dilluns      dimarts      dimecres      dijous      divendres

		<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>01</b></p> <p><b>Cassoulet de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>02</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" napolitana</b> amb tomaca i hortalisses</p> <p><b>Filet d'abadejo a la llima</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al vapor i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>03</b></p> <p><b>Fesols a la jardinera</b> amb hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'alls. Fruita</i></p>
--	--	--	--	--

<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>06</b></p> <p><b>Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Pollastre en el seu suc</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p>Hummus de pimiento amb pa <b>07</b></p> <p><b>Estofat de llentilles llauradores</b> amb hortalisses</p> <p><b>Filet de lluç gratinat amb all i julivert</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, olives <b>08</b></p> <p><b>Arròs amb titot</b></p> <p><b>Ou dur amb graellada de verdures</b></p> <p>Fruita i savia de soja</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>09</b></p> <p><b>Crema de verdures llauradores</b></p> <p><b>Pizza de pernil</b> amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i sèpia amb all i julivert. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>10</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb bacallà</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures ofegades i xulletes de titot. Fruita</i></p>
--	--	---	---	--

<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives <b>13</b></p> <p><b>Sopa marinera amb fideus "sense gluten"</b> con pescado</p> <p><b>Pollastre a la llima</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre <b>14</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>15</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en ceba</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>16</b></p> <p><b>Estofat viudo de cigrons</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom a l'all</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, pepino, olives <b>17</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses d'au al forn</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i pollastre en salsa. Fruita</i></p>
---	---	---	---	---

<p><b>Festiu</b></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <b>21</b></p> <p><b>Crema de floricol</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb pa <b>22</b></p> <p><b>Macarrons "sense gluten" saltats amb titot</b> amb tomaca</p> <p><b>Filet de lluç a la llima i romer</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</i></p>	<p><b>Lletuga, tomaca, pepino, espàrrecs, olives negres</b> <b>23</b></p> <p><b>Arròs a banda</b> amb peix</p> <p><b>Coca alicantina</b> amb tomaca, verdures, tonyina i ou dur</p> <p>Alpro de vainilla</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca <b>24</b></p> <p><b>Guisat de fesols amb carabasseta</b></p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</i></p>
----------------------	--	---	---	---

<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>27</b></p> <p><b>Paella alicantina</b> amb magre i pollastre</p> <p><b>Ou dur amb pernil</b></p> <p>Fruita i savia de soja</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>28</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b></p> <p><b>Mandonguilles d'au a la santanderina</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER 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 III). 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 del projecte educatiu**

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabies que...**

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

**Consells saludables**

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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.