



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **(02)**
Coditos con tomate y calabaza
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al vapor. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **(03)**
Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con guarnición de guisantes carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sémola y brocheta de pescado. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga variada, tomate, zanahoria, queso **(04)**
Arroz de invierno con setas y calabaza
Merluza rebozada casera
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, apio rallado **(05)**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo al horno con guarnición de patatas dadas
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **(06)**
Alubias campesinas con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pechuga de pavo. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria hervida **(09)**
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO
Lomo sajonia en salsa con judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **(10)**
Potaje de garbanzos con calabaza
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

Pan con aceite y queso **(11)**
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con magro de cerdo, garbanzos y embutido
Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y magro salteado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **(12)**
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo
Abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **(13)**
Tornillos con tomate y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **(16)**
Lentejas con hueso de jamón y verduras
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga variada, tomate, lombarda, queso **(17)**
Arroz con tomate y huevo duro
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Alcachofas y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, rábano, pepino **(18)**
Crema de guisantes y perelló con manzana alicantina
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul a la plancha. Fruta

(19)

(20)

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **(23)**
Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa de ave con guarnición de pisto murciano al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga variada, tomate, arroz hervido, huevo **(24)**
Alubias de la huerta con hortalizas
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa de ave y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **(25)**
Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara con leche y champiñón
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta

(26)
Ensalada Casablanca (lechuga, tomate, lombarda, huevo)
Crema Djembe crema de garbanzos
Pollo Masái con salsa tajín casera y boniato frito jamoncitos al horno
Postre Mandela

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco valenciano **(27)**
Arroz con verduras
Abadejo rebozado casero
Fruta

CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **(30)**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta

Pan con aceite y queso **(31)**
Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Menú Africa

26 de Marzo

Ensalada Casablanca

Lechuga, tomate, lombarda, huevo

Crema Djembe

Crema de garbanzos

Pollo Masai con salsa fajín casero y boniato frito

jamoncitos al horno

Postre Mandela

Yogur artesano del Maestrazgo



IRCO