

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , dados de pavo  <b>Espirales italiana</b> (con tomate y queso)  <b>Filete de abadejo en salsa mery</b> (al horno con ajo y perejil) <b>Fruta y zumo de naranja</b> CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta	<b>2</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema de verduras naturales con queso</b>  <b>Lomo en salsa española</b> (al horno con salsa de hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta
<b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Fideos a la cazuela con pavo</b>  <b>Delicias de calamar</b> <b>Fruta</b> CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta	<b>6</b> Lechuga, tomate, maíz, atún  <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con salsa de hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b> (con tomate y hortalizas)  <b>Filete de merluza a la vasca</b> (al horno con huevo, espárragos y guisantes) <b>Yogur</b> CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, lombarda, queso  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Longanizas lionesa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) <b>Fruta y zumo de naranja</b> CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	<b>9</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Huevos revueltos con patatas y jamón serrano</b> <b>Fruta</b> CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta
<b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de ave reina con letras</b> (de carne con gallina, garbanzos y huevo)  <b>Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b> <b>Fruta</b> CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta	<b>13</b> Lechuga, tomate, zanahoria, queso  <b>Potaje de alubias con calabaza</b>  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta	<b>14</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> <b>Yogur</b> CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  <b>Lentejas con arroz</b> (con hortalizas)  <b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) <b>Fruta y zumo de naranja</b> CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, lombarda, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>  <b>Espaguetis con atún</b>  <b>Tortilla de patata</b> <b>Fruta</b> CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta
<b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Vichyssoise</b> (crema de patata y puerro)  <b>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) <b>Fruta</b> CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	<b>20</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz  <b>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b>  <b>Rodaja de merluza rebozada</b> <b>Fruta</b> CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo  <b>Paella valenciana</b> (con pollo)  <b>Surtido de fiambre</b> (fiambre de york, queso y salchichón) <b>Flan</b> CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , olivas  <b>Sopa de pescado con fideos</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b> <b>Fruta y zumo de naranja</b> CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	<b>23</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla) <b>Fruta</b> CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta
<b>26</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>  <b>Bocaditos de rosada</b> <b>Fruta</b> CENA: Alcachofas y muslo de pollo al horno. Fruta	<b>27</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, dados de pavo  <b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Fruta</b> CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta	<b>28</b> Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, mayonesa)  <b>Patatas del Oeste</b> (patatas panaderas gratinadas con bacon y queso rallado)  <b>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</b> (salchicha mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y ketchup) <b>Yogur espacial</b> CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta	<b>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</b>  <b>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</b>  <b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b>	
		<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.		

¡COME "DE CINE"!  
 ¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot  <b>Espirals italiana</b> (amb tomaca i formatge)  <b>Filet d'abadejo en salsa mery</b> (al forn amb all i julivert) <b>Fruita i suc de taronja</b> SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre torrada. Fruita	<b>2</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Crema de verdures naturals amb formatge</b>  <b>Llomello amb salsa espanyola</b> (al forn amb salsa de hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al forn. Fruita
<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Fideus a la cassola amb titot</b>  <b>Delícies de calamar</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida completa i magre amb hortalisses. Fruita.	<b>6</b> Lletuga, tomaca, dacs, tonyina  <b>Crema de safanòria</b>  <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al papillot. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  <b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses)  <b>Filet de lluç a la basca</b> (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) <b>logurt</b> SOPAR: Puré de creïlles i truita d'alls tendres. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, llombarda, formatge  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Llonganisses lionesa</b> (carn de porc al forn amb salsa de ceba) <b>Fruita i suc de taronja</b> SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita	<b>9</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Cigrons a la jardinera</b> (amb hortalisses)  <b>Ous remenats amb creïlles i pernil serrà</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Carxofes i rotllet de vedella. Fruita
<b>12</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Sopa d'au reina amb lletres</b> (de carn amb gallina, cigrons i ou)  <b>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la planxa. Fruita	<b>13</b> Lletuga, tomaca, safanòria, formatge  <b>Potatge de fesols amb carabassa</b>  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita	<b>14</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa  <b>Arròs amb verdures</b>  <b>Filet de bacallà arrebossat casolà</b>  <b>logurt</b> SOPAR: Puré de verdures i truita paisana. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, ou  <b>Llentilles amb arròs</b> (amb hortalisses)  <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) <b>Fruita i suc de taronja</b> SOPAR: Coliflor al vapor i pit de titot en el seu suc. Fruita	<b>16</b> Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA  <b>Espaguets amb tonyina</b>  <b>Truita de creïlla</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Bullit i sépia en salsa. Fruita
<b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Vichyssoise</b> (crema de creïlla i porro)  <b>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</b> (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	<b>20</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacs  <b>Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b>  <b>Rodanxa de lluç arrebossat</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Graellada de verdures i vedella a la planxa. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou  <b>Paella valenciana</b> (amb pollastre)  <b>Assortiment de carn freda</b> (pernil dolç, formatge i salsitxó) <b>Flam</b> SOPAR: Sèmola i remenat de gambes. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives  <b>Sopa de peix amb fideus</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b>  <b>Fruita i suc de taronja</b> SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita	<b>23</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Cigrons amb verdures</b>  <b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba) <b>Fruita</b> SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al caldo curt. Fruita
<b>26</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</b>  <b>Mossets de rosada</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Carxofes i cuixa de pollastre al forn. Fruita	<b>27</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, daus de titot  <b>Arròs del senyoret</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)  <b>Truita de carabasseta</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita	<b>28</b> Amanida del Superheroi (lletuga, tomaca, llombarda, safanòria, maionesa)  <b>Creïlles de l'Oest</b> (creïlles forneres gratinades amb bacon i formatge ratiat)  <b>Hot dog Hollywood amb guarnició de roses</b> (salsitxa mixta de pollastre i porc amb pa hot dog i quetxup) <b>logurt espacial</b> SOPAR: Amanida variada i truita de francesa. Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA FEBRER:</b>  <b>Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan</b>  <b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>  <b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b>	
<b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.				

**MENJA "DE CINE"!**  
 Ja saps l'important que són, en el nostre dia a dia, les verdures i hortalisses? La seua presència en la nostra alimentació té un paper principal. Per això, t'aconsellem que no les deixes com a part del decorat i fes-les PROTAGONISTES del teu menú. Augmenta el consum diàriament i aconseguiràs un "menú de cine" guardonat amb tots els premis.

