

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo) Fruta CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pescado. Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de palometa en salsa verde con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Brócoli gratinado y lomo al horno. Fruta	3 Lechuga, tomate, maíz, huevo Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo rustido con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Fruta CENA: Sopa minestrone y huevos revueltos con ajetes. Fruta
6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebosada) Yogur CENA: Ensalada de queso y pescado blanco al limón. Fruta	7 Lechuga, tomate, maíz, olivas Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Fogonero en salsa de puerros (al horno) Fruta CENA: Hervido valenciano y tortilla de york. Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con queso Lomo a la manzana (al horno) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta	9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Fideos a la cazuela con pollo Tortilla de queso Fruta CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta	10 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Arroz con tomate Filete de abadejo a la madrileña (rebozado casero) Fruta CENA: Puré de zanahoria y pavo a la plancha. Fruta
13 Lechuga variada, tomate, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Natillas CENA: Guisantes saltados con jamón y lomo rustido. Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y bacon Bocaditos de rosada con mayonesa Fruta CENA: Crema de calabacín y brocheta de pavo. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Verduras asadas y revuelto de gambas. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso Arroz con verduras Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Delicias de calamar Yogur CENA: Menestra de verduras y salteado de magro. Fruta	21 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave reina con estremitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) PLATO DE TEMPORADA: Muslo de pollo al limón Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz con magro y verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al limón. Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis gratinados (con tomate y queso) Filete de merluza a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Puré de patatas y rollito de ternera. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta
27 Lechuga variada, tomate, olivas Guisado de patatas con pavo Bacalao rebosado Yogur CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta	28 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Garbanzos con verduras Lomo adobado en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de pollo y pescadilla al papillote. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO CATERING: Manzana, NARANJA ECOLÓGICA, pera, kiwi y plátano.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	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.

¡Semilla a semilla, por un UNIVERSO SOSTENIBLE!

- Colocamos una hoja de papel secante en el fondo de un vaso.
- Colocamos la lenteja.
- Realizamos una camita de algodón, que deberemos humedecer cada cierto tiempo (RECUERDA: humedecer, pero no empapar), y la colocamos encima de la lenteja.
- Una vez que la semilla ha germinado, llegó el momento de ver su ciclo de crecimiento. ¡Pruébalo en casa!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Espinacs a la catalana i broqueta de peix. Fruita	2 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de palometa en salsa verda amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i llom al forn. Fruita	3 Lletuga, tomaca, dacs, ou Guisat de creïlles amb tonyina (amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina) Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC Fruita SOPAR: Sopa minestrone i ous remanats amb alls. Fruita
6 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles estofades (amb xoriço i os de pernil) Cordon Bleu (carn de titot amb formatge arrebossat) logurt SOPAR: Amanida de formatge i peix blanc a la llima. Fruita	7 Lletuga, tomaca, dacs, olives Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Fogoner en salsa de porros (al forn) Fruita SOPAR: Bullit valencià i truita de pernil dolç. Fruita	8 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Crema de verdures naturals amb formatge Llom a la poma (al forn) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i llucet al papillot. Fruita	9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria Fideus a la cassola amb pollastre Truita de formatge Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita	10 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Arròs amb tomaca Filet d'abadejo a la madrilenya (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Puré de safanòria i titot a la planxa. Fruita
13 Lletuga variada, tomaca, olives Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Crema SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i llom rostit. Fruita	14 Lletuga, tomaca, dacs, safanòria Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Amanida verda i calamars en salsa. Fruita	15 Lletuga, tomaca, llombarda, ou MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i bacon Mossets de rosada amb maionesa Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de titot. Fruita	16 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Fesols de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Verdures rostides i remenat de gambes. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge Arròs amb verdures Ragut de vedella (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blau al forn. Fruita
20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichyssoise amb formatge (crema de creïlla i porro) Delícies de calamar logurt SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de magre. Fruita	21 Lletuga, tomaca, dacs, olives Sopa d'au reina amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou) PLAT DE TEMPORADA: Cuixa de pollastre a la llima Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Arròs amb magre i verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la llima. Fruita	23 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Espaguetis gratinats (amb tomaca i formatge) Filet de lluç a la basca amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i rotllets de vedella. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Sopa de verdures i ous cuits amb samfaina. Fruita
27 Lletuga variada, tomaca, olives Guisat de creïlles amb titot Bacallà arrebossat logurt SOPAR: Amanida completa i remenat de pernil. Fruita	28 Lletuga, tomaca, dacs, safanòria Cigrons amb verdures Llom adobat en salsa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'au i llucet al papillot. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA FEBRER CATERING: Poma, TARONJA ECOLÒGICA, pera, kiwi i plàtan	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	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.

- ¡Llavor a llavor, per un UNIVERS SOSTENIBLE!
- Col·loquem un full de paper secant en el fons d'un got.
 - Col·loquem la llentilla.
 - Realitzem un llitet de cotó, que haurem d'humitejar cada cert temps (RECORDA: humitejar, però no amerar), i el col·loquem damunt de la llentilla.
 - Una vegada que la llavor ha germinat, va arribar el moment de veure el seu cicle de creixement. ¡Prova-ho a casa!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de palometa en salsa verde con JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>Guisado de patatas con atún</p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo rustido con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>Fruta</p>
<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Cordon bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Yogur</p>	<p>7 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Fogonero en salsa de puerros</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Muslo de pollo a la manzana</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de abadejo a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>
<p>13 Lechuga variada, tomate, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Natillas</p>	<p>14 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada con mayonesa</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Ragut de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise con queso</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Plato de temporada:</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espaguetis gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de merluza a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Longanizas de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>27 Lechuga variada, tomate, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p>	<p>28 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</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>		

¡Semilla a semilla, por un UNIVERSO SOSTENIBLE!

- Colocamos una hoja de papel secante en el fondo de un vaso.
- Colocamos la lenteja.
- Realizamos una camita de algodón, que deberemos humedecer cada cierto tiempo (RECUERDA: humedecer, pero no empapar), i la colocamos encima de la lenteja.
- Una vez que la semilla ha germinado, llegó el momento de ver su ciclo de crecimiento. ¡Pruébalo en casa!

