

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias 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.			1
4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo) Albóndigas de ave a la jardinera con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta	5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos (con chorizo y hueso de jamón) Croquetas tradicionales de cocido (con carne de ave, cerdo y bechamel) Fruta CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta	6 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espirales con tomate y calabacín Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Muslo de pollo al limón (al horno) Yogur CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y puerro Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta	12 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lentejas con verduras Filete de caella rebozado casero Fruta CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa Fideos a la cazuela con magro Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo y verduras San Jacobo (fiambre de york y queso rebozado) Yogur CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones gratinados (con tomate y queso) Fogonero al horno con menestra de verduras Fruta CENA: Espinacas a la crema y revuelto de berenjena. Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo) Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al carbón. Fruta	19 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Merluza a la gallega con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo asado. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Pechuga de pollo empanada casera con ketchup Fruta CENA: Aceugas a la catalana y sepia en salsa. Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de verduras naturales Tortilla de patata Natillas CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al ajillo. Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con verduras Caella rebozada casera Fruta CENA: Guisantes salteados y tortilla paisana. Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pota rebozada casera Fruta CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta	26 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos salteados con hortalizas Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Crema de verduras naturales Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de pescado con letras (con merluza, calamar y gamba) Muslo de pollo rustido con judías verdes Yogur CENA: Aceugas a la catalana y sepia a la plancha. Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con tomate Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la naranja. Fruta



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¡ESTE MES LLEGA LA PRIMAVERA!
consume frutas, verduras y hortalizas de temporada, ¡nuevos coloridos! Aprovechalos para darle color a tus platos y con ello un mayor aporte de vitaminas