



IRCO
Alimentando el futuro.



FEBRERO 2021					ACADEMIA SANTA TERESA																								
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																					
1	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema Saint Germain (de guisantes y manzana) Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Judías verdes y pescado azul a la naranja. Fruta	2	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos la toscana (con tomate y hortalizas) Caella rebozada con maíz salteado Fruta CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta	3	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Pollo al horno con zanahoria Fruta CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta	4	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de calabacín con loncha de queso Yogur CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta	5	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela (con verduras) Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Sémola y tortilla de berenjena. Fruta	8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con arroz (con hortalizas) Croquetas de cocido Fruta CENA: Verduras a la plancha y magro con ajetes. Fruta	9	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Crema de zanahoria Estofado de pavo (al horno con patata y hortalizas) Fruta CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta	10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con fideos (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Merluza a la gallega (al horno con hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y lomo al horno. Fruta	11	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Pota rebozada Yogur CENA: Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta	12	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Crema de patata y pescado azul al horno. Fruta	15	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Lomo adobado al horno con guisantes Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta	16	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos a la campesina (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta	17	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras y alcachofa de temporada Merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta	18	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de calabaza Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta	19	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espirales italiana (con tomate y queso) Bocaditos de rosada con zanahoria Fruta CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta
					FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.																								
					<p style="text-align: center;"><u>INFORMACIÓN PARA</u> <u>ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</u> 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>																								

Todos los jueves se servirá PAN INTEGRAL

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. Además las semillas de las legumbres también tienen importantes beneficios en el ecosistema y en la producción agrícola.