

Mmmm qué IRCO!!

FEBRERO 2016

VICENTE GAOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con hortalizas y tomate)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate cherry, maíz, huevo</p> <p>Tornillos italiana (con tomate y queso)</p> <p>Filete de gallineta rebozado casero con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a la marinera (con calamar, merluza, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y lomo al horno. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, atún, olivas</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA A RODAJAS ECOLÓGICA</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado blanco al limón.</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Filete de merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patata y ternera guisada. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Guisado de patatas con rape (con rape, merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Lomo a la manzana (al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Champiñones al ajo y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de gallineta a la madrileña (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de arroz y huevos cocidos con fiambre de york.</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Cordon bleu (carne de pavo con queso rebozado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados con jamón serrano y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria</p> <p>Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno en salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro</p> <p>Tallarines boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, guisantes y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa con queso. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Abanico de fiambres (fiambre de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado blanco casera. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Huevos rellenos de atún (con mayonesa)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y salteado de pavo con hortalizas. Fruta</p>
<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz caldoso de pollo</p> <p>Filete de bacalao a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pechuga de pollo al limón. Fruta</p>	<p>25 MENÚ ANDALUZ Lechuga, tomate, pepino, olivas Guiso de patatas Granadino (con costilla de cerdo) Cazón en adobo (rebozado casero) Mortadela de Ecija</p> <p>CENA: Ensalada variada y rollitos de ternera con queso. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Albóndigas a la santanderina con GUI SANTES ECOLÓGICOS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada campera y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA Manzana, NARANJA ECOLÓGICA, pera, kiwi y plátano</p>			

IRCO
Restauración colectiva.



¡CHOCA ESOS 5!
Recuerda consumir 5 raciones al día de fruta y verdura. ¡Te aportarán vitaminas, minerales y fibra!
Hay variedad de recetas que están buenisimas y son muy sencillas de elaborar.
Prueba a disfrutar de una PORRA ANTEQUERANA, un SALMOREJO CORDOBÉS o un GAZPACHO ANDALUZ.
¿Conocías estos platos andaluces?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb crostons</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes ofegades i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca cherry, dacsca, ou dur</p> <p>Cargols italiana (amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet gallineta arrebossat casolà amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs a la marinera (amb calamar, lluç, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i llomello al forn. Fruita</p>	<p>4 Lletuga, tomaca, tonyina, olives</p> <p>Fesols amb xoriço</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA A RODANXES ECOLÒGICA</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i sépia a la planxa. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous remenats amb alls tendres. Fruita</p>
<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties a la jardineria (amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Filet de lluç a la gallega (al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i llucet a la papillota. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>Guisat de creïlles amb rap (amb rap, lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llomello a la poma (al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb alls i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de gallineta a la madrilenya (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'arròs i ous cuïts amb pernil dolç. Fruita</p>
<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au reina amb estrelletes (de carn amb gallina, òs de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cordon bleu (carn de titot amb formatge arrebossat)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca cherry, dacsca, safanòria</p> <p>Fesols de la iaia (amb xoriço i òs de pernil)</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitoria amb BAIJQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb salsa de cacauet i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, llombarda, ou dur</p> <p>Tallarins bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, pèsols i espàrrecs)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i truita francesa amb formatge.</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre i costella de porc)</p> <p>Assortiment de carn freda (fiambre de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i broqueta de peix blanc casolana. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, dacsca, daus de formatge</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Ous farcits de tonyina (amb maionesa)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i saltat de titot amb hortalisses. Fruita</p>
<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Arròs caldós de pollastre</p> <p>Filet d'abadejo a la marinera (al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i ous cuïts amb samfaina. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Llenties a la jardineria (amb hortalisses)</p> <p>Pizza de york i bacon (amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i pit de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>25 MENÚ ANDALÓS Lletuga, tomaca, cogombre, olives Guisat de creïlles Granadino (amb costella de porc) Cacò en adob (arrebossat casolà) Martibets d'Elicia</p> <p>SOPAR: Amanida variada i rotllets de vedella amb formatge. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, dacsca, daus de titot</p> <p>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sémola i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>
<p>29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb PÈSOLS ECOLÒGICS (carn de porc al forn amb salsa d' hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i llucet a la papillota. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA Poma, TARONJA ECOLÒGICA, pera, kiwi i plàtan</p>			

¡XOCA EIXOS 5!
Recorda consumir 5 racions al dia de fruita i verdura. ¡T'aportaran vitamines, minerals i fibra!
Hi ha varietat de receptes que estan boníssimes i són molt senzilles d'elaborar.
Prova a disfrutar d'una PORRA ANTEQUERANA, un SALMOREJO CORDOVÉS o un GAZPATXO ANDALÚS.
¿Conoixies estos plats andalusos?

