

# Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p><b>1</b></p> <p><b>Guisado de patatas con ternera</b></p> <p><b>Emperador con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Lomo sajonia a la pera con zanahoria dado</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, atún</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Fabada asturiana</b></p> <p>(alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>4</b></p> <p><b>Espirales salteadas con hortalizas</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada con mayonesa</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>7</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Longanizas con salsa de cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patata y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, dados de pavo</p> <p><b>9</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con letras</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, fiambre de york, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española con menestra de verduras</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y brocheta de pescado casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>10</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>11</b></p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de rape a la andaluza</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de arroz y ternera guisada. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>14</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela de pescado</b></p> <p>(con merluza, rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Escalope milanese casero con ketchup</b></p> <p>(lomo de cerdo empanado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p><b>15</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y calamares en salsa. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>21</b></p> <p><b>Sopa de cocido casero con estrellitas</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada campera y tortilla de alcachofa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, zanahoria</p> <p><b>22</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Filete de merluza en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, maíz, atún</p> <p><b>23</b></p> <p><b>Arroz rossejat</b></p> <p>(con costilla, panceta y magro de cerdo y garbanzos)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>		

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

**IRCO**

Restauración colectiva.



El maíz es, junto con el trigo, uno de los cereales más importantes. Aporta fibra, hidratos de carbono, y una gran cantidad de vitaminas del grupo B. Y además, es apto para celíacos

**¡¡¡Úsalo para dar color a tus platos!!!**



# Mmmm que IRCO!!

MARÇ 2016

MENÚ ESCOLAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge</p> <p><b>1 Guisat de creïlles amb vedella</b></p> <p><b>Emperador amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</p> <p><b>2 Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Llomello saxònia a la pera amb safanòria dau</b> (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: sopa juliana i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, tonyina</p> <p><b>3 Fabada asturiana</b> (fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i sépia a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, olives</p> <p><b>4 Espirals saltades amb hortalisses</b></p> <p><b>Mossets de rosada amb maionesa</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i ous remenats amb alls tendres. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>7 Llentilles a la jardineria</b> (amb hortalisses)</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de ceba</b> (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p><b>8 Amanida completa</b> (amb lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives)</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlla i truita de verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, daus de titot</p> <p><b>9 Sopa de picada amb lletres</b> (de carn amb gallina, os de pernil, pernil dolç, cigrons i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb minestra de verdures</b> (al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i broqueta de peix casolana. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>10 Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço</b></p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>11 MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet de rap a l'andalusa</b> (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'arròs i vedella guisada. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>14 Fideus a la cassola de peix</b> (amb lluç, rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Escalop milanesa casolà amb quetxup</b> (llomello de porc arrebossat)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge</p> <p><b>15 Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i calamars en salsa. Fruita</p>	<p><b>16 Festiu</b></p>	<p><b>17 Festiu</b></p>	<p><b>18 Festiu</b></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>21 Sopa de putxero casolana amb estreletes</b> (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p><b>Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i truita de carxofa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p><b>22 Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Filet de lluç en adob</b> (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llomello rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, dacs, tonyina</p> <p><b>23 Arròs rossejat</b> (amb costella, casolada, magre de porc i cigrons)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al vapor. Fruita</p>		

**FRUITA DE TEMPORADA:** Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

**IRCO**  
Restauració col·lectiva.



La dacs, junt amb el blat, un dels cereales més importants. Aporta fibra, hidrats de carboni, i una gran quantitat de vitamines del grup B. I a més, és apte per a celíacs  
**!!!Utilitza-lo per donar color als teus plats!!!**

