

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.</p>	<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: tomate, calabacín, pimiento, zanahoria, cebolla, lechuga, nabo, calabaza, espinaca, acelga, patata, perejil, laurel, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano y kiwi.</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>	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema mediterránea (de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>PESCADO BLANCO DE LA LONJA a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideuá gandiense (con FIDEOS ECOLÓGICOS, merluza y marisco)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso)</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Arroz a banda (con merluza y marisco)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur artesano con arándanos</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con judías verdes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con atún</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29</p>	<p>30</p>



Este mes os presentamos la ¡QUINOA!
 El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser "la madre de todos los granos".
 Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales.
 Tanto es así que el año 2013 se declaró como "El año internacional de la Quinoa".
 ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES																				
<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA MARÇ: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera i plàtan.</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: tomaca, carabasseta, primentó, safanòria, ceba, lletuga, nap, carabassa, espinac, bleda, creïlla, julivert, mandarina, poma, taronja, pera, plàtan i kiwi.</p>	<p>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.</p>	<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Crema mediterrània (de verdures)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb safanòria</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures torrades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>PEIX BLANC DE LA LLOTJA a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita</p>	<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i poc i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes saltades i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Potatge de CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures, pernil i xoriço</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Fideuà gandiana (amb FIDEUS ECOLÒGICS, lluç i marics)</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES de l'horta (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaïna (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>19</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs a banda (amb lluç i marics)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i porc i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt artesà amb nabius</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i poc i ou)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes saltades i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Potatge de CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures, pernil i xoriço</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i rollet de vedella. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Fideuà gandiana (amb FIDEUS ECOLÒGICS, lluç i marics)</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES de l'horta (amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Filet d'abadejo a la biscaïna (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i truita de pimentons. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>19</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs a banda (amb lluç i marics)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i porc i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt artesà amb nabius</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29</p>	<p>30</p>					
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i petxuga de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>19</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs a banda (amb lluç i marics)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i porc i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt artesà amb nabius</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29</p>	<p>30</p>										
<p>19</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS gratinats (amb tomaca i formatge)</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs a banda (amb lluç i marics)</p> <p>Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i truita paisana. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS (de carn amb gallina i porc i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt artesà amb nabius</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives, QUINOA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29</p>	<p>30</p>															
<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tonyina</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot a la llima. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb alls tendres. Fruita</p>	<p>29</p>	<p>30</p>																				

Aquest mes vos presentem la **QUINOA!**
L'ALIMENT D'OR, així ho deien els antics Inques per ser "la mare de tots els grans".
Aquest **SUPERALIMENT** ens aporta un altíssim valor nutricional per la seua riquesa en proteïnes vegetals, aminoàcids essencials, fibra, vitamines i minerals.
Tant és així l'any 2013 es va declarar com "L'any internacional de la Quinoa"
Et convidem a incorporar-la en els teus plats i què descobrisques com és de senzilla cuinar-la!



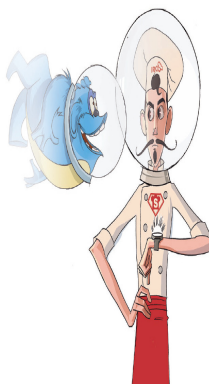
		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Crema mediterránea (de verduras)								
	2º p	Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA								
2	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)					<i>Filete de merluza al horno</i>	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)	<i>Magro con hortalizas</i>	
5	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
6	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de patata				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de patata		
7	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado (con merluza y marisco)						<i>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</i>		
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno)					<i>Lomo a las hierbas provenzales con guarnición de verduras (al horno)</i>		Lomo a las hierbas provenzales con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno)	
8	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)</i>							
9	1er p	Arroz caldoso con verduras								
	2º p	Filete de abadejo a la viciaina (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Muslo de pollo al horno</i>	
12	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	<i>Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							
13	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Magro con tomate</i>	
14	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso			<i>Jamón serrano</i>		Jamón serrano y queso			
15	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Muslo de pollo rustido</i>		Tortilla de patata y calabacín		

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
16	1er p	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo asado	
19	1er p	Festivo								
	2º p									
20	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Filete de abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pollo a la plancha	
21	1er p	Arroz a banda (con merluza y marisco)						Arroz con coliflor y ajetes		
	2º p	Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)	Lomo en salsa de cebolla (al horno)							
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas)								
23	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa		Jamón serrano y queso		Tortilla francesa con loncha de queso	
26	1er p	Crema de patata y puerro (sin queso)								
	2º p	Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)				Salteado de magro a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)	
27	1er p	Macarrones "sin gluten" con atún							Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	
	2º p	Tortilla de calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín		
28	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pollo al limón	
29		Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
		Lomo al horno								
30	1er p	Festivo								
	2º p									

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

