

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta	11 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Estofado de LENTEJAS ECOLÓGICAS (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz DO Valencia del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Yogur artesano natural azucarado CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Muslo de pollo asado con zanahoria Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pescado (con merluza y marisco) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con pavo Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta	18 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta	19 Ensalada Bollywood (lechuga, tomate, pepino y zanahoria con salsa de yogur) Arroz de La Danza (DO Valencia) (al curry con verduras) Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Yogur Taj Mahal CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, atún ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Tortilla de calabacín Fruta CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta
23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) Milhojas CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Crema de calabacín y puerro Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con guisantes (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO Paella valenciana (con arroz DO Valencia) (con pollo) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas Filete de merluza rebozado casero con mayonesa Fruta CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise (crema de patata y puerro) Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta				
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.	FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: tomate, calabacín, pimiento, zanahoria, cebolla, lechuga, nabo, calabaza, espinaca, acelga, patata, perejil, laurel, manzana, naranja, pera, fresa y plátano. 	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO 	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.	



¡Qué el ritmo no pare!
 La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
 ¿y por qué lo recomendará?
 ¡Porque es SALUD!
 Y no sólo salud física, ya que forlance tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
 Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!

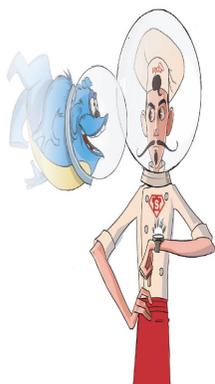


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS italiana (amb tomaca i formatge) Bacallà arrebossat Fruita en conserva SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita	11 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Estofat de LLENTILLES ECOLÒGIQUES (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs DO València del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) logurt artesà natural ensucrat SOPAR: Ensalada mixta i truita de pimentons. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Sopa d'au reina amb FIDEUS ECOLÒGICS (de au i porc amb cigrons i ou) Cuixa de pollastre torrat amb safanòria Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i peix blau a la planxa. Fruita
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb peix (amb lluç i marisc) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i peix blanc a la llima. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita	18 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, ou CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita	19 Ensalada Bollywood (lletuga, tomaca, cogombre i safanòria amb salsa de iogurt) Arròs de La Dansa (DO València) (al curri amb verdures) Pollastre Mumbai (pollastre arrebossat amb espècies) logurt Taj Mahal SOPAR: Bullit i peix blau al forn. Fruita	20 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS (de au i porc amb cigrons i ou) Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips (arrebossat) Milfulles SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al caldo curt. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Crema de carabasseta i porro Cuixa de pollastre al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita	25 Lletuga, tomaca, llombarda, olives MACARRONS ECOLÒGICS napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet d'abadejo a la basca amb pèsols (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita	26 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA Paella valenciana (con arroz DO Valencia) (amb pollastre) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al papillot. Fruita	27 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs Filet de lluç arrebossat casolà amb maionesa Fruita SOPAR: Bròquil i saltejat de magre. Fruita
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichyssoise (crema de creïlla i porro) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sémola i remenat de gambes. Fruita				
FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan	FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: tomaca, carabasseta, primentó, safanòria, ceba, lletuga, nap, carabassa, espinac, bleda, creïlla, julivert, poma, taronja, pera, maduixa i plàtan. 	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC 	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.	

Què el ritme no pare!
 L'Organització Mundial de la Salut aconsella realitzar entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física, entre elles, el BALL...
 i per què ho recomanarà?
 Perquè és SALUT!
 I no sols salut física, ja que enforteix els teus ossos, músculs i cor, sinó també perquè ajuda a la teua MENT i al teu estat d'ÀNIM.
 Ja saps...
 disfruta, balla i què el ritme no pare!



		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	
2	1er p	Festivo								
	2º p									
3	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Hamburguesa de ave lionesa (al horno en salsa de cebolla)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)							
4	1er p	Arroz con magro y verduras								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo rustido	
5	1er p	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata			Jamón serrano y queso		Tortilla de patata			
6	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Lomo al horno	
9	1er p	Lentejas con hortalizas y arroz					Crema de patata		Lentejas con hortalizas y arroz	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
10	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pollo a la plancha	
11	1er p	Estofado de alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Estofado de alubias con verduras	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)			Magro con hortalizas		Tortilla española (con patata y cebolla)			
12	1er p	Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)							Arroz con setas	
	2º p	Jamón serrano y queso			Jamón serrano		Jamón serrano y queso			
13	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECOLÓGICA								



(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.

		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	Guisado de patatas con pescado (con merluza y marisco)							Guisado de patatas con verduras	
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)							
17	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Filete de abadejo rebozado casero (con harina de maíz)								Magro con ajetes
18	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)							
19	1er p	Arroz con verduras								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
20	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO								
	2º p	Tortilla de calabacín			Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín			
23	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Escalope rebozado casero con patatas fritas caseras (lomo de cerdo rebozado con harina de maíz)								
24	1er p	Crema de calabacín y puerro								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)								
25	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con espárragos)					Filete de abadejo al caldo corto con guarnición de verduras		Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con espárragos)	Magro con hortalizas
26	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa		Jamón serrano y queso		Tortilla francesa con loncha de queso	
27	1er p	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS					Crema de patata y zanahoria		Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo al limón
30	1er p	Vichyssoise (crema de patata y puerro)								
	2º p	Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)				Salteado de magro en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	

(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 alérgeno 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.

