

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , dados de pavo Espirales italiana (con tomate y queso) Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Yogur CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, queso Arroz con tomate Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta
12 Lechuga variada, tomate, maíz Sopa de ave reina con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Yogur CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta	13 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Potaje de alubias con calabaza Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con verduras Filete de bacalao rebocado casero Fruta CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Lentejas con arroz (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Espaguetis con atún Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta
19 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) Yogur artesano del Maestrago con mermelada fresca de arándanos CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Rodaja de merluza rebocada Fruta CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta	22 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Garbanzos con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta
26 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Fruta CENA: Alcachofas y muslo de pollo al horno. Fruta	27 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta	28 Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, mayonesa) Patatas del Oeste (patatas panaderas gratinadas con bacon y queso rallado) Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz (salchicha mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y ketchup) Yogur espacial CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: CATERING: Manzana, NARANJA ECOLÓGICA, pera, kiwi y plátano. En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	

¡COME "DE CINE"!
 ¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot Espirals italiana (amb tomaca i formatge) Filet d'abadejo en salsa mery (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i cuixa de pollastre torrada. Fruita	2 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de verdures naturals amb formatge Llomello amb salsa espanyola (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al forn. Fruita
5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola amb titot Delícies de calamar logurt SOPAR: Amanida completa i magre amb hortalisses. Fruita.	6 Lletuga, tomaca, dacs, tonyina Crema de safanòria Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al papillot. Fruita	7 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs MACARRONS ECOLÒGICS napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Puré de creïlles i truita d'alls tendres. Fruita	8 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Arròs amb tomaca Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita	9 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Carxofes i rotllet de vedella. Fruita
12 Lletuga variada, tomaca, dacs Sopa d'au reina amb lletres (de carn amb gallina, cigrons i ou) Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS logurt SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la planxa. Fruita	13 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Potatge de fesols amb carabassa Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs amb verdures Filet de bacallà arrebossat casolà Fruita SOPAR: Puré de verdures i truita paisana. Fruita	15 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Llentilles amb arròs (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i pit de titot en el seu suc. Fruita	16 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA Espaguets amb tonyina Truita de creïlla Fruita SOPAR: Bullit i sépia en salsa. Fruita
19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichysoise (crema de creïlla i porro) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) logurt artesà del Maestrat amb melmelada fresca de nabius SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	20 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Rodanxa de lluç arrebossat Fruita SOPAR: Graellada de verdures i vedella a la planxa. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, ou Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Sèmola i remenat de gambes. Fruita	22 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita	23 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Cigrons amb verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc al caldo curt. Fruita
26 Lletuga variada, tomaca, dacs Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Mossets de rosada Fruita SOPAR: Carxofes i cuixa de pollastre al forn. Fruita	27 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita	28 Amanida del Superheroi (lletuga, tomaca, llombarda, safanòria, maionesa) Creïlles de l'Oest (creïlles forneres gratinades amb bacon i formatge ratiat) Hot dog Hollywood amb guarnició de roses (salsitxa mixta de pollastre i porc amb pa hot dog i quetxup) logurt espacial SOPAR: Amanida variada i truita de francesa. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA FEBRER CATERING: Poma, TARONJA ECOLÒGICA, pera, kiwi i plàtan En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.				

MENJA "DE CINE"!
 Ja saps l'important que són, en el nostre dia a dia, les verdures i hortalisses? La seua presència en la nostra alimentació té un paper principal. Per això, t'aconsellem que no les deixes com a part del decorat i fes-les PROTAGONISTES del teu menú. Augmenta el consum diàriament i aconseguiràs un "menú de cine" guardonat amb tots els premis.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , dados de pavo Espirales italiana (con tomate y queso) Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Pechuga de pollo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con pavo Delicias de calamar Yogur	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, queso Arroz con tomate Longanizas de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta
12 Lechuga variada, tomate, maíz Sopa de ave con letras Muslo de pollo al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Yogur	13 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Potaje de alubias con calabaza Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con verduras Filete de bacalao rebozado casero Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Lentejas con arroz (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta	16 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Espaguetis con atún Tortilla de patata Fruta
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise (crema de patata y puerro) Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Yogur artesano del Maestrazgo con mermelada fresca de arándanos	20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Rodaja de merluza rebozada Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Paella valenciana (con pollo) Pechuga de pavo y queso Fruta	22 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i> Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Garbanzos con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta
26 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Fruta	27 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta	28 <i>Ensalada del Superhéroe (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, mayonesa)</i> Patatas gratinadas (patatas panaderas gratinadas con queso rallado) Hot dog Hollywood de ave con guarnición de palomitas de maíz (longaniza de ave con pan hot dog y ketchup) Yogur espacial		

¡COME "DE CINE"!
¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.

