

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Paella valenciana</b> (con pollo)  <b>Surtido de fiambre</b> (fiambre de york, queso y chorizo) Fruta CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pescado. Fruta	<b>2</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Tornillos napolitana</b> (con tomate y hortalizas)  <b>Filete de palometa en salsa verde con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con ajo y perejil) Yogur	<b>3</b> Lechuga, tomate, maíz, huevo  <b>Guisado de patatas con atún</b> (con atún, calamar, gamba y mejillón)  <b>Muslo de pollo rustido con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b>  Fruta CENA: Sopa minestrone y huevos revueltos con ajetes. Fruta
<b>6</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Lentejas estofadas</b> (con chorizo y hueso de jamón)  <b>Cordon Bleu</b> (carne de pavo con queso rebosada) Fruta CENA: Ensalada de queso y pescado blanco al limón. Fruta	<b>7</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b>  <b>Fogonero en salsa de puerros</b> (al horno) Fruta CENA: Hervido valenciano y tortilla de york. Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún  <b>Crema de verduras naturales con queso</b>  <b>Lomo a la manzana</b> (al horno) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta	<b>9</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria  <b>Fideos a la cazuela con pollo</b>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b>  Yogur CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Filete de abadejo a la madrileña</b> (rebosado casero) Fruta CENA: Puré de zanahoria y pavo a la plancha. Fruta
<b>13</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Sopa de pescado con letras</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Guisantes salteados con jamón y lomo rustido. Fruta	<b>14</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, zanahoria  <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta	<b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo  <b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y bacon</b>  <b>Bocaditos de rosada con mayonesa</b>  Fruta CENA: Crema de calabacín y brocheta de pavo. Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  <b>Alubias de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón)  <b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas CENA: Verduras asadas y revuelto de gambas. Fruta	<b>17</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso con vinagreta de fresa  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Ragut de ternera</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta
<b>20</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Vichyssoise con queso</b> (crema de patata y puerro)  <b>Delicias de calamar</b>  Fruta CENA: Menestra de verduras y salteado de magro. Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Sopa de ave reina con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)  <b>PLATO DE TEMPORADA: Muslo de pollo al limón</b>  Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta	<b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Arroz caldoso con magro y verduras</b>  <b>Tortilla de pechuga de pavo</b>  Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al limón. Fruta	<b>23</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz  <b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate y queso)  <b>Filete de merluza a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con huevo y espárragos) Yogur CENA: Puré de patatas y rollito de ternera. Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo  <b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>  <b>Longanizas lionesa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta
<b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Guisado de patatas con pavo</b>  <b>Bacalao rebosado</b>  Fruta CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta	<b>28</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Lomo adobado en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de pollo y pescadilla al papillote. Fruta	<b>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</b> Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.	<b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b>	<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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.

¡Semilla a semilla, por un UNIVERSO SOSTENIBLE!

- Colocamos una hoja de papel secante en el fondo de un vaso.
- Colocamos la lenteja.
- Realizamos una camita de algodón, que deberemos humedecer cada cierto tiempo (RECUERDA: humedecer, pero no empapar), y la colocamos encima de la lenteja.
- Una vez que la semilla ha germinado, llegó el momento de ver su ciclo de crecimiento. ¡Pruébalo en casa!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  <b>Paella valenciana</b> (amb pollastre)  <b>Assortiment de carn freda</b> (pernil dolç, formatge i xoriço) <b>Fruita</b> SOPAR: Espinacs a la catalana i broqueta de peix. Fruita	<b>2</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives  <b>Cargols napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses)  <b>Filet de palometa en salsa verda amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</b> (al forn amb all i julivert) <b>logurt</b> SOPAR: Bròquil gratinat i llom al forn. Fruita	<b>3</b> Lletuga, tomaca, dacs, ou  <b>Guisat de creïlles amb tonyina</b> (amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)  <b>Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa minestrone i ous remanats amb alls. Fruita
<b>6</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Llenties estofades</b> (amb xoriço i os de pernil)  <b>Cordon Bleu</b> (carn de titot amb formatge arrebossat) <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida de formatge i peix blanc a la llima. Fruita	<b>7</b> Lletuga, tomaca, dacs, olives  <b>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</b>  <b>Fogoner en salsa de porros</b> (al forn) <b>Fruita</b> SOPAR: Bullit valencià i truita de pernil dolç. Fruita	<b>8</b> Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina  <b>Crema de verdures naturals amb formatge</b>  <b>Llom a la poma</b> (al forn) <b>Fruita</b> SOPAR: Graellada de verdures i llucet al papillot. Fruita	<b>9</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria  <b>Fideus a la cassola amb pollastre</b>  <b>Truita francesa amb tallada de formatge</b>  <b>logurt</b> SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita	<b>10</b> Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Filet d'abadejo a la madrilenya</b> (arrebossat casolà) <b>Fruita</b> SOPAR: Puré de safanòria i titot a la planxa. Fruita
<b>13</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Sopa de peix amb lletres</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)  <b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i llom rostit. Fruita	<b>14</b> Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, safanòria  <b>Cigrons a la jardineria</b> (amb hortalisses)  <b>Truita de creïlla i carabasseta</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida verda i calamars en salsa. Fruita	<b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou  <b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i bacon</b>  <b>Mossets de rosada amb maionesa</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de titot. Fruita	<b>16</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives  <b>Fesols de la iaia</b> (amb xoriço i os de pernil)  <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) <b>Crema</b> SOPAR: Verdures rostides i remenat de gambes. Fruita	<b>17</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge amb vinagreta de maduixa  <b>Arròs amb verdures</b>  <b>Ragut de vedella</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Sèmola i peix blau al forn. Fruita
<b>20</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Vichyssoise amb formatge</b> (crema de creïlla i porro)  <b>Delícies de calamar</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de magre. Fruita	<b>21</b> Lletuga, tomaca, dacs, olives  <b>Sopa d'au reina amb estreletes</b> (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)  <b>PLAT DE TEMPORADA: Cuixa de pollastre a la llima</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita	<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Arròs caldós amb magre i verdures</b>  <b>Truita de pit de titot</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la llima. Fruita	<b>23</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacs  <b>Espaguetis gratinats</b> (amb tomaca i formatge)  <b>Filet de lluç a la basca amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b> (al forn amb ou i espàrrecs) <b>logurt</b> SOPAR: Puré de creïlles i rotllets de vedella. Fruita	<b>24</b> Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot  <b>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</b>  <b>Llonganisses lionesa</b> (carn de porc al forn amb salsa de ceba) <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa de verdures i ous cuits amb samfaina. Fruita
<b>27</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Guisat de creïlles amb titot</b>  <b>Bacallà arrebossat</b>  <b>Fruita</b> SOPAR: Amanida completa i remenat de pernil. Fruita	<b>28</b> Lletuga, tomaca, dacs, safanòria  <b>Cigrons amb verdures</b>  <b>Llom adobat en salsa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) <b>Fruita</b> SOPAR: Sopa d'au i llucet al papillot. Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA FEBRER:</b>  <b>Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan</b>	<b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>  <b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b>	<b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.

- ¡Lavor a llavor, per un UNIVERS SOSTENIBLE!
- Col·loquem un full de paper secant en el fons d'un got.
  - Col·loquem la llentilla.
  - Realitzem un llitet de cotó, que haurem d'humitejar cada cert temps (RECORDA: humitejar, però no amerar), i el col·loquem damunt de la llentilla.
  - Una vegada que la llavor ha germinat, va arribar el moment de veure el seu cicle de creixement. ¡Prova-ho a casa!

