

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Abril serán ECOLÓGICAS!</p> 	
<p>4 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo rustido en salsa de cebolla con ensalada (de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>5 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>6 Guisado de patatas con pollo (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Sémola y salteado de pavo con hortalizas. Fruta</p>	<p>7 Paella de verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate y bechamel; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Col al vapor y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>1 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Ensalada completa y lomo al horno. Fruta</p>
<p>11 Crema de verduras naturales con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>12 Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICAS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>13 Garbanzos a la jardinera (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Guiso de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>14 Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Merluza rebozado casero con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y lomo asado con tomatitos. Fruta</p>	<p>8 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la castellana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de palometa a la gallega con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Puré de patata y ternera guisada. Fruta</p>
<p>18 Guisado de patatas con pavo (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>19 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la riojana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de limanda orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Coliflor salteada y rollitos de pavo con queso. Fruta</p>	<p>20 Arroz con hortalizas (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Crema de verduras y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>21 ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15 Arroz con magro y verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y PEPINO ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Sopa de verduras y sepia a la plancha. Fruta</p>
<p>25 Crema de zanahoria con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con CEBOLLA ECOLÓGICA; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescadilla al caldo corto. Fruta</p>	<p>26 Potaje de garbanzos con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y muslo de pollo al limón. Fruta</p>	<p>27 MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>28 LENTEJAS ECOLÓGICAS estofadas (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Verduras asadas y reuelto de huevo con ajetes. Fruta</p>	<p>22 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>
<p>29 Festivo</p>				

CONSEJOS SALUDABLES

Una **VIDA SANA** no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:

- ¡**Muévete más!** Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida

¿Te atreves con el reto?



FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, kiwi y plátano
FRUTA DE IV GAMA ECOLÓGICA: naranja y piña

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de **PAN ECOLÓGICO** (60g/comensal). Martes y jueves se servirá **PAN INTEGRAL ECOLÓGICO** (60g/comensal).

Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO.SL

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 730,50 Kcal; Hidratos de Carbono: 77,33 g (Azúcares: 18,73g); Proteínas: 26,62 g; Grasas: 32,88 g (AGS: 6,65g, AGM: 8,54g y AGP: 14,70g); Fibra: 20 g; Sal: 2,84 g.

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.