

menú

Marzo 2024



MENÚ CATERING

Celiaco CCV

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 III). 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.				
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave en salsa con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Paella de verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Garbanzos campesinos Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus con tosta Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Olla de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Crema de zanahoria y remolacha Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Alubias a la jardinera Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas Arroz con pollo verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Tortilla de patata Fruta de temporada
Festivo	Festivo	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa lionesa con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con verduras y aceite de limón al horno Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	★ Ensalada apícola Lechuga, remolacha y maíz Crema de verduras campesinas Pechuga de pollo a la miel al horno ★ Barry mousse de vainilla	Festivo	Festivo

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"
8 marzo

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, biscochos, ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuentes de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro



MENÚ CATERING

Celiaco CCV

dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /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 annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
Sopa d'aigua amb fideus "sense gluten"
Mandonguilles d'aigua en salsa amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bojaques)
Llom amb salsa
al forn
Fruita de temporada

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
Sopa d'aigua amb fideus "sense gluten"
Llonganisses amb salsa lionesa amb pèsols
carr de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà
Arròs amb verdures i oli de llima
al forn
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsà
Paella de verdures
Filet d'abadejo al caldo curt
Fruita de temporada

Lletuga, cogembre, dacsà
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita de temporada

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet d' lluç al vapor
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, cogambre, dacsà
Amanida apícola
Lletuga, remolatxa i dacsà
Crema de verdures campestres
Pit de pollastre a la mel
al forn
Barry mousse de vainilla

dimecres

Lletuga, safanòria, dacsà, olives
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsà, olives
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Filet d' lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
Macarrons "sense gluten"
italiana
amb tomaca
Filet d' lluç al vapor
Fruita de temporada

Festiu

Amanida apícola
Lletuga, remolatxa i dacsà
Crema de verdures campestres
Pit de pollastre a la mel
al forn
Barry mousse de vainilla

dijous

Hummus amb tosta
Vichysoisse
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou i olives
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou i olives
Arròs amb pollastre i verdures
logurt

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogambre
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

divendres

01
Lletuga, remolatxa, dacsà
Olleta de mongetes estofades
amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsà, olives
Macarrons "sense gluten" siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogambre
Arròs amb salsa de tomaca
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Activitats
did@ctiX
Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"
8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, biscuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

- Ingredients ECO
- Paix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.