

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tallarines con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>
<p><b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tornillos con atún</b></p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con kétchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>6</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b></p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales con guisantes</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de zanahoria ecológica</b></p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Cazón en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p><b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Merluza a la vizcaína</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Espirales napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones gratinados</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Salchichas en salsa de cebolla</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Alubias a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz con magro y verduras</b></p> <p><b>Cazón en salsa verde</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos</b></p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA MARZO</b></p> <p><b>CATERING:</b></p> <p><b>Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</b></p>		<p><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.</p>		

Este mes os presentamos la ¡QUINOA!  
 El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser “la madre de todos los granos”.  
 Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales.  
 Tanto es así que el año 2013 se declaró como “El año internacional de la Quinoa”.  
 ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!

