

MARZO 2020

C. BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>2</p> <p>CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bocaditos de rosada con verduras salteadas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata con champiñón salteado</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>	
<p>9</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Delicias de calamar con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas con salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup y menestra de verduras</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta</p>	
<p>16</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Lomo adobado en salsa con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Magro en salsa de hortalizas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verdura salteada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Fogonero al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>	
<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa</p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA MARZO:</b></p> <p>Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.</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>



**IRCO**  
Alimentando el futuro.



**CONSEJOS SALUDABLES**

CONSEJOS SALUDABLES: Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bollería industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludable como brochetas de frutas, crudités de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.