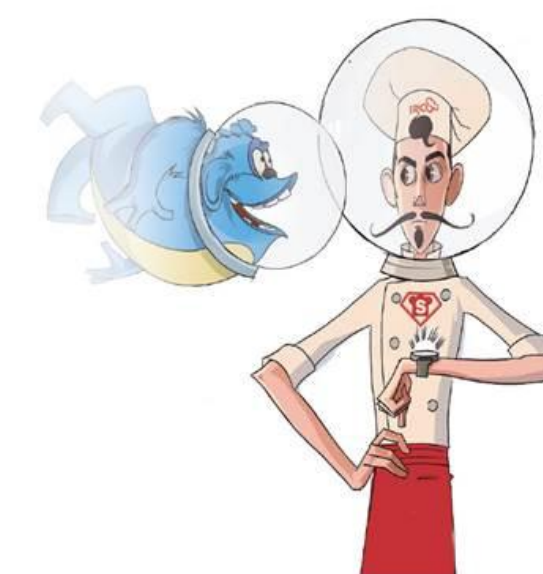


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31	<p>FRUTA DE TEMPORADA ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p> <p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>	



¿Has escuchado hablar de los germinados o brotes? La germinación es el proceso en el que una semilla se convierte en una planta. En este momento, el contenido de vitaminas, minerales y proteínas vegetales aumenta, convirtiéndolo en un SUPERalimento. ¡IRCO te propone este mes, que busques en el menú el brote de ALFALFA! ¡NO TE LA PIERDAS!



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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8 Amanida Espaguetis gratinats (amb tomaca i formatge) Bacallà arrebossat logurt SOPAR: Bullit i rotllet de vedella. Fruita	9 Amanida Guisat de creïlles amb tonyina (amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina) Llom saxònia a les herbes provençals amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn) Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la planxa. Fruita	10 Amanida Fesols amb verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sèmola i broqueta de peix blanc. Fruita	11 Amanida Arròs rossejat (amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) logurt SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita	12 Amanida Sopa de picada amb lletres (de carn amb gallina, cigrons i ou) Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS Fruita SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita
15 Amanida Llenties amb hortalisses i arròs Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Mousse Gold de vainilla SOPAR: Amanida verda i peix blanc al papillote. Fruita	16 Amanida MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en salsa verda (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Coliflor gratinada i saltat de titot. Fruita	17 Amanida Crema de verdures naturals Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Minestra de verdures i truita de pernil. Fruita	18 Amanida Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) logurt SOPAR: Sopa d'au i peix blau al caldo curt. Fruita	19 Amanida Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc en salsa. Fruita
22 Amanida Crema de creïlla i porro Mandonguilles a la santanderina amb bajoques (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) logurt SOPAR: Verdures rostides i peix blau al forn. Fruita	23 Amanida Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Filet d'abadejo a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita	24 Amanida Fabada asturiana (fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil) Truita de creïlla Fruita SOPAR: Sèmola i vedella a la planxa. Fruita	25 Amanida Arròs amb tomaca Caçó en adob (arrebossat casolà) logurt SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita	26 Amanida Sopa d'au amb estreletes (amb carn de gallina, cigrons i ou) Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita
29 Amanida Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Purnes de lluç logurt artesà del Maestrat amb melmelada fresca de maduixa SOPAR: Bròquil al vapor i truita de york. Fruita	30 Amanida Sopa castellana amb fideus (de carn amb gallina, cigrons, pimentó i pernil) Hamburguesa d'au amb salsa de ceba (al forn) Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i peix blau a la planxa. Fruita	31 Amanida Paella de verdures Ous cuits amb beixamel (amb llet i formatge) Fruita SOPAR: Amanida variada i pit de titot en el seu suc. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA GENER: Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan. En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	



Has sentit parlar dels germinats o brots? La germinació és el procés en el qual una llavor es converteix en una planta. En aquest moment, el contingut de vitamines, minerals i proteïnes vegetals augmenta, convertint-ho en un SUPERaliment. Irco et proposa aquest mes, que busques al menú el brot de ALFALS! NO HO DEIXES PASSAR!

