Mmmm qué IRCO !!!

FEBRERO 2018

C. BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espirales italiana** (con tomate y queso) **Cazón en salsa mery** (al horno con ajo y perejil) **Yogur**	2 **Crema de verduras naturales con queso** **Lomo en salsa española con zanahoria** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**
			CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta	CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Fideos a la cazuela con pavo** **Delicias de calamar** **Fruta**	6 **Crema de zanahoria** **Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	7 **Arroz con tomate** **Salchichas lionesa con champiñón** (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) **Fruta**	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Macarrones napolitana** (con tomate y hortalizas) **Merluza a la vasca** (al horno con huevo, espárragos y guisantes) **Yogur**	9 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Tortilla de patata y calabacín** **Fruta**
CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta	CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta	CENA: Alcachofas y rollito de ternera. Fruta
12 **Sopa de ave reina con letras** (de carne con gallina, garbanzos y huevo) **Lomo adobado al horno con guisantes** **Fruta**	13 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Alubias a la jardinera** (con hortalizas) **Pechuga de pollo empanada con kétchup** **Fruta**	14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria con vinagreta de fresa **Espaguetis con atún** **Tortilla de patata** **Fruta**	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Lentejas a la riojana** (con chorizo y hueso de jamón) **Pizza IRCO** (con fiambre de york, tomate y queso) **Yogur**	16 **Arroz con verduras** **Chispas de merluza con guarnición de verduras** **Fruta**
CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul a la plancha. Fruta	CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta	CENA: Hervido y sepia en salsa. Fruta	CENA: Coliflor al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	CENA: Puré de verduras y tortilla paisana. Fruta
19 **Vichyssoise** (crema de patata y puerro) **Hamburguesa de ave con pisto** (al horno con tomate y hortalizas) **Fruta**	20 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Tornillos con tomate y calabacín** **Merluza rellena de york y queso** **Fruta**	21 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Arroz con magro y verduras** **Tortilla española** (con patata y cebolla) **Fruta**	22 **Sopa de pescado con fideos** (con merluza, calamar y gamba) **Muslo de pollo rustido con zanahoria** **Yogur**	23 Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Lentejas a la jardinera** (con hortalizas) **Bocaditos de rosada** **Fruta**
CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta	CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco al caldo corto. Fruta	CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta
26 **Crema de verduras naturales** **Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras** (al horno con hortalizas) **Fruta**	27 Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Cocido andaluz** (con garbanzos, pollo, patata y hortalizas) **Flamenquín** (carne de cerdo rebozada) **Martinitos**	28	**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.**	**FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:** **Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.**
CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta	CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta			

IRCO
Alimentando el futuro.

¡CHOCA ESOS 5!
Recuerda consumir 5 raciones al día de fruta y verdura.
¡Te aportarán vitaminas, minerales y fibra!
Hay variedad de recetas que están buenísimas y son muy sencillas de elaborar.
Prueba a disfrutar de un SALMOREJO CORDOBÉS, un GAZPACHO ANDALUZ o una PIPIRRANA.
¿Conoces algún ejemplo más?