

MARZO 2019

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Arroz negro  (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  Lacón en aceite de oliva  Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Fideos a la cazuela con pollo  Tortilla paisana  (con hortalizas)  Fruta	5 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  Brócoli al vapor  Abadejo a la riojana  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	6 Ensalada campera  (con patata, tomate, pimiento y atún)  Lomo al horno  Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Menestra de verduras  Caella al vapor  Fruta	8 Lechuga, tomate, lombarda, queso  Risotto de setas  Queso fresco con rodaja de tomate natural  Fruta
11 Lechuga variada, tomate, maíz  Macarrones al pesto  (con albahaca)  Filete de perca al al horno  Fruta	12 Lechuga, tomate, maíz, olivas  Acelgas a la catalana  (con tomate y cebolla)  Conejo al coco vent  (al horno con salsa de hortalizas)  Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, atún  Parrillada de verduras  Pescadilla al limón  (al horno)  Fruta	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  Panache de verduras  Pechuga de pollo en su jugo  Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  Arroz con coliflor y ajetes  Tortilla de espinacas  Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  Hervido valenciano  (con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes)  Merluza a la portuguesa  (al horno con salsa de pescado, ajo y perejil)  Fruta	19	20 Lentejas con verduras  Tortilla de yotk  Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <i>ESPINACAS ECO con gambas y ajetes</i>  Filete de jamón en salsa de frutos rojos  (al horno)  Dalky Duo	22 Lechuga, tomate, zanahoria, queso  Fideuá de verduras  Filete de salmón al eneldo  (al horno)  Fruta
25 Lechuga variada, tomate, maíz  Crema de calabaza al aroma de nuez moscada  Rotí de pavo asado  Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, atún  Arroz con verduras  Abadejo al horno  Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  Coliflor al vapor  Redondo de ternera  (con hortalizas y ciruela)  Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo  Espaguetis salteados con hortalizas  Pescadilla en salsa mery  (al horno con ajo y perejil)  Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Alubias a la jardinera  (con hortalizas)  Tortilla de cebolla y ajetes  Fruta

IRCO

RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorías.