



lunes martes miércoles jueves viernes

Festivo 2 Festivo 3 Festivo 4 Festivo 5 Festivo 6

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**ESPAGUETIS ECO italiana** con tomate y queso  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta  
 CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO** con calabacín, espinacas y ajo  
**Hamburguesa de ave en salsa lionesa** de cebolla al horno  
 Fruta  
 CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Arroz con setas y CALABAZA ECO**  
**Filete de abadejo a la riojana** con tomate, pimiento rojo y tomillo  
 Fruta  
 CENA: Pimientos encebollados y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Cassoulet de garbanzos** con hortalizas  
**Tortilla francesa con queso**  
 Fruta  
 CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino  
**Vichyssoise** crema de patata y puerro  
**Lomo adobado en salsa española** al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Estofado de lentejas campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta  
**Croquetas de cocido casero**  
 Fruta  
 CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.

Hummus con olivas de kalamata y tosta  
**Paella de verduras murciana** con magro de cerdo  
**Rustidera de merluza** al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
 Fruta  
 CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de cocido con letras** de ave y cerdo con garbanzos  
**Pollo deshuesado en pepitoria** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.

**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo duro y queso  
**MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado** carne picada de cerdo y tomate  
 Fruta y yogur  
 CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
**Alubias a la jardinera** con calabaza, espinacas y puerro  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta  
 CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta  
 CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO** con hortalizas  
**Pizza de masa madre con base de remolacha** con tomate, york y queso  
 Fruta  
 CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino  
**Arroz con pavo**  
**Filete abadejo con ajo y perejil** al horno  
 Fruta  
 CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, rábano, olivas negras  
**Sopa cubierta con estrellitas** de ave y cerdo  
**Pollo deshuesado a la catalana en salsa con ciruelas pasas**  
 Postre especial  
 CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**LENTEJAS ECO con verduras** con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta  
 CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas de ave rustidas al horno**  
 Fruta  
 CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes**  
**Lomo sajonia a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta  
 CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. Fruta.

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.

**Actividades del proyecto educativo**  
 Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"  
 Región: Cataluña  
 Valor: Autoestima

**Sabías que...**  
 En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

**Consejos saludables**  
 ¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Valores nutricionales**  
 (Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	ACP
347272kj				
830kcal	36.6g	6.5g	11.7g	14.1g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	91g	19.7g	28.1g	2.1g

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

2023