

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO con calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con setas y CALABAZA ECO</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pimientos encebollados y magro con tomate. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Croquetas de cocido casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>Hummus con olivas de kalamata y tosta</p> <p>Paella de verduras murciana con magro de cerdo</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo duro y queso</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con hortalizas</p> <p>Pizza de masa madre con base de remolacha con tomate, york y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rábano, olivas negras</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas al horno</p> <p>Postre especial</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. Fruta.</i></p>	<p>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.</p>		

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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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