

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **06**

Cassola de llentilles hortolanes
amb verdures

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Crema de safanòria i moniato amb crostons

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**

Crema de carabasseta i porro

Llom adobat en salsa romescu
al forn

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **27**

Llentilles amb hortalisses i arròs integral

Nuggets de pollastre

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **01**

Crema de verdures llauradores amb aroma de menta
amb creilla, ceba, carabassa i carabassetxa

Llom saxònica a les fines herbes
al forn

Fruita

SOPAR: Panotxa de dacsa i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **07**

Sopa coberta amb fideus
d'au i porc amb ou i cigrons

Pollastre dessosat amb samfaina mallorquina
amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sèpia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, pepino, olives **08**

Potage de cigrons ECO
amb ceba, porro i esparracs

Truita de creïlla i carabassetxa

Fruita

SOPAR: Crema de coliflor i magre en salsa d'hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **14**

Coditos amb tomaca i carabassetxa

Filet de lluç al estragó
al forn

Fruita

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **15**

Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabassetxa i pimentó

Pizza prosciutto artesana de massa mare cultivada
amb fiambre de pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regat d'all tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **21**

Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge

Filete d'abadejo a la biscaïna
amb pimentó, all i pebre roig

Fruita

SOPAR: Iuca fregida i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogembre **22**

Llentilles de l'horta
amb carabassa, esparracs i porro

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blau en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **28**

Crema mediterrània
amb creilla, esparracs, ceba, safanòria i porro

Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses
de porc i ternerà al forn

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**

MACARRONS ECO amb salsa carusso
amb llet, xampinyons i titot

Truita francesa amb formatge

Fruita

SOPAR: Pimentó roig torrat i titot a la provençal. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **02**

Olleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **09**

Arròs tres delícies
amb safanòria, pésols i fiambre de pavo

Caldeirada de rap
al forn

Fruita

SOPAR: Carabassa rostida i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses rostides al forn
carn de porc

Fruita

SOPAR: Velouté de bolets i formatge i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **17**

Favada vegetal

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Panatxe de verdures casolà i peix en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **24**

Arròs amb bolets

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i truita camperola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, pepino **31**

Arròs viudó amb verdures de temporada
amb faves i bajoques

Filet de lluç ajoarriero al forn

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima:
 "El xicotet Ninot"
 Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

| | |
|--|-------------------|
| Ingredients ECO | Peix sostenible |
| De temporada | Font d'omega3 |
| Gastronomia local | Suggeriment SOPAR |
| Proteïna vegetal | Dia menú temàtic |
| Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre. | |

Valor nutricional

| (Promedi diari del menjar de mig dia) | Energia | Greix | AGS | AGM | AGP |
|---------------------------------------|--|--------|-------|-----------|-------|
| | 3614kj | | | | |
| | 864kcal | 38.9g | 7.2g | 12.4g | 15.1g |
| | | | | | |
| | Hidrats de Carboni | Sucres | | Proteïnes | Sal |
| | 88g | 19.5g | 33.5g | 2.4g | |
| | | | | | |
| | Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València | | | | |

lunes**martes****miércoles****jueves****viernes**

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 iii). 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.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas
con verduras

Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

Crema de zanahoria y boniato con picatostes

Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

Crema de calabacín y puerro
Lomo adobado en salsa romesco
al horno

Fruta

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Lentejas con hortalizas y arroz integral

Nuggets de pollo
Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

martes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **07**

Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo con huevo y garbanzos

Pollo deshuesado con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**

Coditos con tomate y calabacín

Filete de merluza al estragón
al horno

Fruta

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**

Espaguetis al pesto de albahaca
con tomate y queso

Filete de abadejo a la vizcaína
con pimiento, ajo y pimentón

Fruta

CENA: Yuca frita y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea
con patata, espinacas, cebolla, zanahoria y puerro

Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas
de cerdo y ternera al horno

Fruta

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al papillote. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **01**

Crema de verduras campestres con aroma de menta

con patata, cebolla, calabaza y calabacín

Lomo sajonia a las finas hierbas
al horno

Fruta

CENA: Mazorca de maíz y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **08**

Potaje tradicional de GARBARZOS ECO
con cebolla, puerro y espinacas

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema de coliflor y magro en salsa de hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **22**

Lentejas a la jardinera
con calabaza, espinacas y puerro

Tortilla de patata
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado azul en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**

MACARRONES ECO con salsa carusso
con leche, champiñones y pavo

Tortilla francesa con queso
Fruta

CENA: Asadillo de pimientos y pavo a la provenzal. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, maíz, olivas **02**

Olla alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **09**

Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo

Caldeirada de rape
al horno

Fruta

CENA: Calabaza asada y rollitos de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

Arroz con salsa de tomate

Longanizas rustidas al horno
carne de cerdo

Fruta

CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Fabada vegetal

Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Panaché de verduras casero y pescado en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Arroz con setas

Chispas de merluza
Fruta

CENA: Menestra de verduras y tortilla campera. Fruta

viernes

Hummus de garbanzos con tosta **03**

MACARRONES ECO pomodoro
con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso

Filete de merluza a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

10

Ensalada variada con quinoa
lechuga, tomate, remolacha, huevo y queso

Espirales salteados con hortalizas
con tomate, cebolla, calabacín, zanahoria y queso

Fruta y yogur

CENA: Velouté de setas y queso y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Fabada vegetal

Tortilla de patata y cebolla
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bocadillos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- 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 | AGP |
|---|----------|-----------|------|-------|
| 3614kj | 864kcal | 38.9g | 7.2g | 12.4g |
| 88g | 19.5g | 33.5g | 2.4g | 15.1g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la U. de Valencia | | | | |