

dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /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 d'HEURA
Fruita

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

dimarts

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **07**

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

Cuixa de pollastre amb samfaina mallorquina
amb tomaca i hortalisses
Fruita

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **14**

Coditos amb tomaca i carabasseta

Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **21**

Espaguetis al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge

Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Iuca fregida i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **28**

Crema mediterrània
amb creilla, espinacs, 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

dimecres

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

Crema de verdures llauradores amb aroma de menta

amb creilla, ceba, carabassa i carabasseta

Llom saxònica a les fines herbes
al forn

Fruita

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

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

Potatge de cigrons ECO
amb ceba, porro i espinacs

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **15**

Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta 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, llombarda, cogembre **22**

Llentilles de l'horta
amb carabassa, espinacs i porro

Truita de creïlla

Fruita

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

dijous

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, dacsà **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, llombarda, cogembre **16**

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses rostides al forn
carn de porc

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i xulles de titot rostides. Fruita

Amanida variada amb formatge
lletuga, tomaca, cogembre, esparrecs, olives i oi

Fideuà gandicense
amb peix i marisc

Postres especial

SOPAR: Moniato torrat i magre amb tomaca. Fruita.

Hummus de cigrons amb illesca **30**

Guisat d'alubies blanques amb verdures

Cuixa de pollastre en salsa de pera

al forn

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb illesca **03**

MACARRONS ECO pomodoro
amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge

Filet de lluç arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Activitats del projecte educatiu

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

Valor: Pensament crític i creativitat

Sabies que...

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'omega 3
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	ACS	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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**
Crema de zanahoria y boniato con picatostes
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Crema de calabacín y puerro
Lomo adobado en salsa romesco
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Lentejas con hortalizas y arroz integral
Nuggets de HEURA
 Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **07**
Sopa cubierta con fideos
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo con pisto mallorquín
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **08**
ecoc Potaje tradicional de GARBANZOS ECO
 con cebolla, puerro y espinacas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **14**
Coditos con tomate y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**
Espaguetis al pesto de albahaca
 con tomate y queso
Filete de abadejo rebozado casero
 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.

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 **09**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo
Caldeirada de rape
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, 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 **16**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
 carne de cerdo
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Fabada vegetal
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **22**
Lentejas a la jardinera
 con calabaza, espinacas y puerro
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **23**
Ensalada variada con queso
 lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas y huevo
Fideuá gandicense
 con pescado y marisco
Postre especial

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
Arroz con setas
Chispas de merluza
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**
Hummus de garbanzos con tosta
Guisado de alubias blancas con verduras
Muslo de pollo en salsa de pera
 al horno
 Fruta

CENA: Boniato asado y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **30**
Arroz viudo con verduras de temporada
 con habas y judías verdes
Filete de merluza rebozado casero
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **31**
Menestra de verduras y tortilla campera.
 Fruta

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

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. 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
- 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	AGP
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	88g	19.5g	33.5g	2.4g
	Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la U. de Valencia			