

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

01

 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de safanòria i remolatxa
Llom adobat al forn amb samfaina
 al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

02

 Lletuga, tomaca, pepino, olives
Macarrons amb pollastre al pesto de llima
Filet de lluç amb all i julivert
 al forn

Fruita

03

 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Ollaeta de cigrons
 amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

04

 Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa
Arròs al forn amb verdures de primavera
Abadejo rostit
 al forn

Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria,

remolatxa

Fruita

Lletuga variada, tomaca, olives

08

Estofat de lletilles llauradores
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Nuggets de pollastre amb salsa vermella
 Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i llom en peperita. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

15

Sopa coberta amb fideus
 d'aigua i porc amb cigrons

Pollastre dessosat a la mel
 al forn

Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i truita de xampinyons. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, olives

22

Lentilles de l'horta
 amb carabassa, espinacs i porro

Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

29

MACARRONS ECO napolitana
 amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge

Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Fesols tendres saltats i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita.

SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

09

Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet

Filet de lluç al forn amb pèsols
 Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

10

Fesols a l'hortelana
 amb hortalisses

Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

16

LLENTILLES ECO campesines
 amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Creilles fornera i llom rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

17

MACARRONS ECO saltats amb titot
 amb tomaca

Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Albergínia a la parmesana i ous a la flamenca. Fruita.

Hummus de cigrons amb ilesca

18

MACARRONS ECO saltats amb titot
 amb tomaca

Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Bròquil paradís i vedella en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

24

Guisaet de creilles amb carn
 arrebossat

Peixets fregits
 Mousse de xocolate blanc

SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

25

Ollaeta de cigrons
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Xampinyons a l'all i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

26

Ollaeta alacantina
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

12

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

SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

19

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

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

27

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

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

28

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

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

29

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

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

30

DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTARIA
Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

31

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives i ou

Amanida del xef
 Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides
 mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	02 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Lomo adobado al horno con samfaina <small>al horno con tomate y hortalizas</small> Fruta CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.	03 Lechuga, tomate, pepino, olivas Macarrones con pollo al pesto de limón Filete merluza con ajo y perejil <small>al horno</small> Fruta CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.	04 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Olla de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Boniato asado y guisado de rape. Fruta.	05 Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Arroz al horno con verduras de primavera Rustidera de abadejo <small>al horno</small> Fruta CENA: Patatas al gratén y pollo asado. Fruta.
08 Lechuga variada, tomate, olivas Estofado de lentejas campesinas <small>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</small> Nuggets de pollo con salsa roja Fruta CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.	09 Lechuga, tomate, maíz, olivas Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara <small>con leche</small> Filete de merluza al horno con guisantes Fruta CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.	10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias a la hortelana <small>con hortalizas</small> Tortilla de patata Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.	11 Ensalada mixta con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella alicantina <small>con pollo y magro de cerdo</small> Yogur CENA: Berenjena a la parmesana y huevos a la flamenca. Fruta.	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Crema mediterránea <small>con patata, espinacas, cebolla, zanahoria y puerro</small> Gulash de pavo con verduritas <small>al horno con salsa</small> Fruta CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con fideos <small>de ave y cerdo con garbanzos</small> Pollo deshuesado a la miel <small>al horno</small> Fruta CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.	16 DÍA DEL CELIACO Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.	17 Lechuga, tomate, lombarda, olivas LENTEJAS ECO campesinas <small>con hortalizas</small> Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.	18 Hummus de garbanzos con tosta MACARRONES ECO salteados con pavo <small>con tomate</small> Chispas de merluza Fruta CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.	19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Crema de calabacín y zanahoria Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada <small>con fiambre de york, tomate y queso</small> Fruta CENA: Guisantes encebollados y pescado azul a la plancha. Fruta.
22 Lechuga variada, tomate, olivas Lentejas a la jardinera <small>con calabaza, espinacas y puerro</small> Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.	23 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Espirales italiana <small>con tomate y queso</small> Filete de bacalao en salsa de zanahoria <small>al horno</small> Fruta CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.	24 Hummus de garbanzos con tosta Paella de verduras <small>con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</small> Lomo sajonia a la portuguesa <small>al horno con verduras</small> Fruta CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta.	25 Lechuga, tomate, remolacha, pepino Guisillo de papas con carne <small>rebozado</small> Mousse de chocolate blanco Fruta CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.	26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Olla alicantina <small>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</small> Tortilla francesa Fruta CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta.
29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO napolitana <small>con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso</small> Bocaditos de rosada Fruta CENA: Judías verdes salteadas y alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta.	30 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA Ensalada del chef <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo</small> Hamburguesa completa con patatas fritas <small>mixta con pan de hamburguesa y queso</small> Helado CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. Fruta.	31 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 soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

Sabías que...

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, kiwi, pera y plátano.

Consejos saludables

El día 16 de mayo se celebra el Día Internacional del Celiaco. ¿Sabías que no puedes comer alimentos que tengan gluten? Desde IRCO trabajamos para que su menú sea lo más similar posible al de sus compañeros.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	86g	18.7g	31.3g	2.7g
	Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia			