

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Crema de safanòria i remolatxa

Llom adobat al forn amb samfaina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

Lletuga variada, tomaca, olives

Estofat de lletilles llauradores

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Nuggets de HEURA amb salsa roja

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa coberta amb fideus

d'au i porc amb cigrons

Cixa de pollastre a la mel

al forn

Fruita

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

Lletuga variada, tomaca, olives

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

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

2

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Crema de safanòria i remolatxa

Llom adobat al forn amb samfaina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

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

3

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara

amb llet

Filet de lluç arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.

4

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

DIA DEL CELIACO Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses rostides al forn

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.

5

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Fesols a l'hortelana

amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

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

6

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

LLENTILLES ECO campesines

amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i llom rostit. Fruita.

7

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

MACARRONS ECO amb bolonyesa vegetal

amb tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

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

8

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Paella de verdures

amb carbó, all tendre, xampinyó i porro

Llom saxònica a la portuguesa

al forn amb verdures

Fruita

SOPAR: Verdures gratinades i sépia en ceba. Fruita.

9

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Amanida del xef

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou

Hamburguesa completa amb creilles fregides

mixta amb pa d'hamburguesa i formatge

Gelat

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

10

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Olla de cigrons amb xoriço i pernil

Truita de creïlla i carabasseta

amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Moniat rostit i guisat de rap. Fruita.

11

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Amanida mixta amb formatge

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Paella alacantina

amb pollastre i magre de porc i logurt

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

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Crema mediterrània

amb creïlla, espinacs, ceba, safanòria i porro

Gulash de titot amb verdures

al forn amb salsa

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

13

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Crema de carabasseta i safanòria

Pizza prosciutto artesana de massa mare cultivada

amb fiambre de pernil dolç, tomaca i formatge

Fruità

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

14

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita francesa

amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses

Mousse de xocolate blanc

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

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Arròs amb salsa de tomaca

Llonganisses rostides al forn

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i llom rostit. Fruita.

16

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Humus de cigrons amb ilesca

Paella de verdures

amb carbó, all tendre, xampinyó i porro

Llom saxònica a la portuguesa

al forn amb verdures

Fruita

SOPAR: Verdures gratinades i sépia en ceba. Fruita.

17

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i llom rostit. Fruita.

18

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

23

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

24

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

26

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

27

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

28

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

30

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

31

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

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

32

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Humus de cigrons amb ilesca

Truita de creïlla i ceba

Fruita

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	02 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de zanahoria y remolacha Lomo adobado al horno con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.	03 Lechuga, tomate, pepino, olivas Macarrones con pollo al pesto de limón Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.	04 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Olleta de garbanzos con chorizo y jamón 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 Filete de abadejo rebozado casero Fruta CENA: Patatas al gratén y pollo asado. Fruta.
08 Lechuga variada, tomate, olivas Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Nuggets de HEURA 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 con leche Filete de merluza rebozado casero Fruta CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.	10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas 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 con pollo y magro de cerdo Yogur CENA: Berenjena a la parmesana y huevos a la flamenca. Fruta.	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Crema mediterránea con patata, espinacas, cebolla, zanahoria y puerro Gulash de pavo con verduritas al horno con salsa Fruta CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con garbanzos Muslo de pollo a la miel al horno 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 con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.	18 Hummus de garbanzos con tosta MACARRONES ECO con bolloñesa vegetal con tomate y queso Delicias de calamar 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 con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Guisantes encebollados y pescado azul a la plancha. Fruta.
22 Lechuga variada, tomate, olivas Lentejas a la jardinera con calabaza, espinacas y puerro Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.	23 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Espirales a la española con tomate y chorizo Filete de bacalao rebozado casero rebozado casero Fruta CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.	24 Hummus de garbanzos con tosta Paella de verduras con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Lomo sajonia a la portuguesa al horno con verduras Fruta CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta.	25 Lechuga, tomate, remolacha, pepino Guisaillo de papas con carne Pescado frito rebozado Mousse de chocolate blanco CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.	26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla francesa Fruta CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta.
29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso 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 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo Hamburguesa completa con patatas fritas mixta con pan de hamburguesa y queso 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 pueden 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**
- Fuentes de omega3**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- 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	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			