

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|---|--|
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier con queso y pistachos Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz Tornillos al pesto de albahaca con tomate y queso Filete de merluza al horno Fruta | Festivo | <p>① Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta</p> <p>② Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con garbanzos Pollo deshuesado asado con guarnición de guisantes Fruta</p> | <p>③ Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con garbanzos Pollo deshuesado asado con guarnición de guisantes Fruta</p> |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta | Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta | <p>④ Lechuga, zanahoria, maíz, pepino, olivas, huevo Ensalada completa con queso lechuga, zanahoria, maíz, pepino, olivas, huevo Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Fruta y yogur</p> | <p>⑤ Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Pollo deshuesado rustido Fruta</p> |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espaguetis napoitanos con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Bocaditos de rosada Fruta | Lechuga, maíz, olivas Alubias a la jardinera con calabaza y puerro Tortilla de patata Fruta | Lechuga, lombarda, olivas Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Pollo deshuesado a la santanderina al horno con salsa de perejil, tomillo y pimentón Fruta | <p>⑥ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete abadejo con ajo y perejil al horno Fruta</p> | <p>⑦ Lechuga, maíz, olivas Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta</p> |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelanas con verduras Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta | Hummus de garbanzos con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Rustidura de merluza al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta | Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta | <p>⑧ Lechuga, zanahoria, maíz, remolacha, olivas, huevo Ensalada variada con queso lechuga, zanahoria, maíz, remolacha, olivas, huevo MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate Yogur</p> | <p>⑨ INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías 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 solicitarla su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> |

Actividades
 did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena
"La orquesta de ABJota"
22 noviembre
Día de la Música
Sabías que...

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

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
 Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejás, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festiva, consulta en tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---------|---------------------|----------|-----------|-------|
| 3573kj | | | | |
| 854kcal | 35.5g | 7.7g | 12.5g | 14.3g |
| | Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteinas | Sal |
| | 91g | 23.7g | 29.0g | 2.5g |

 Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|---|--|--|
| Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 06 Crema parmentier amb formatge i crostons Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita | Lletuga, remolatxa, dacsa, 07 Caragols al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Filet de lluç al forn Fruita | Festiu Lletuga, safanòria, dacsa, olives, 08 Cassoulet de fesols amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita | 1 LLETILLES ECO amb moniatò torrat amb ceba, safanòria, carabasseta, i pimentó roig Rodanxa de lluç arrebossada Fruita | Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa, 03 Sopa coberta amb fideus d'aú i porc amb cigrons Pollastre desossat torrat amb guarnició de pèsols Fruita |
| Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 13 Estofat de lletilles amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Veretes de lluç Fruita | Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa, 14 Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses rostides al forn carn de porc Fruita | Lletuga, llombarda, olives, 15 Sopa castellana amb estreletes d'aú i porc amb ou Pollastre desossat a la santanderina al forn amb salsa de julivert, timó i pebre roig Fruita | 2 AMANIDA completa amb formatge lletuga, safanòria, dacsa, cogombre, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Fruita i iogurt | Lletuga, safanòria, llombarda, 10 Potatge de cigrons amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Pollastre desossat rostit Fruita |
| Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 20 Espaguetis napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge Mossets de rosada Fruita | Lletuga, dacsa, olives, 21 Fesols a la jardineria amb carabassa i porro Truita de creïlla Fruita | 21 ★ Panalet d'amanida lletuga, remolatxa, cogambre, dacsa ★ Arròs abellot de tardor amb bolets i carabassa ★ Llom saxònica amb pinyamel brunzít amb salsa de pinya i mel ★ Nèctar de maduixa lacti | 22 Sopa de picada amb lletres d'aú i porc Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita | Lletuga, dacsa, olives, 17 Cigrons juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita |
| Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 27 Cassola de lletilles hortolanes amb verdures Llom adobat en salsa lionesa de ceba al forn Fruita | Humus de cigrons amb illesca, 28 Arròs amb floricol i hortalisses de temporada Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita | Lletuga, llombarda, dacsa, 29 Cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita | 30 AMANIDA variada amb formatge lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa, olives, ou MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat carn picada de porc i tomàquet iogurt | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo 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 componeixen els plats servits. |

Activitats
 did@ctiX

Benvinguts al rusc
"L'orquestra d'ABJota"
22 novembre
Dia de la Música
Sabies que...

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

 NOVMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
 Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- 3 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 | ACP |
|---------|--------------------|--------|-----------|-------|
| 3573kj | | | | |
| 854kcal | 35.5g | 7.7g | 12.5g | 14.3g |
| | Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal |
| | 91g | 23.7g | 29.0g | 2.5g |

Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València