

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier con queso y patostes 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 rebozado casero Fruta	Festivo	① Lechuga, remolacha, pepino LENTEJAS ECO con boniato asado con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta	② Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con garbanzos Muslo de pollo asado con guarnición de guisantes Fruta
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	⑦ Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	⑧ 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	⑩ Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Alitas de pollo rustidas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso Delicias de calamar Fruta	Lechuga, maíz, olivas Alubias a la jardinera con calabaza y puerro Tortilla de patata Fruta	⑯ Lechuga, lombarda, olivas Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con huevo Jamóncito de pollo a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón Fruta	⑯ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de abadejo rebozado casero Fruta	⑯ Lechuga, maíz, olivas Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelanas con verduras Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	⑯ Hummus de garbanzos con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza rebozado casero Fruta	⑯ Panalito de ensalada lechuga, remolacha, pepino, maíz ★ Arroz zángano de otoño con setas y calabaza ★ Lomo sajonia con piñamel zumbante con salsa de piña y miel ★ Néctar de fresa lácteo	⑯ Lechuga, zanahoria, lombarda Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo Hamburguesa mixta con salsafina de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta	⑯ Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelanas con verduras Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	⑯ Lechuga, lombarda, maíz Carbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	⑯ .	⑯ 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	⑯ 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.

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 abejas, 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 festivo, 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	Proteínas		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 U.h. de Valencia				

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, llombarda, olives Crema parmentier amb formatge i crostons Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa Caragols al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Filet de lluç arrebossat casolà Fruita	Festiu	(1) Lletuga, remolatxa, cogombre LLENTILLES ECO amb moniato torrat amb ceba, safanòria, carabasseta, i pimentó roig Rodanxa de lluç arrebossada Fruita	(02) Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Sopa coberta amb fideus d'aú i porc amb cigrons Cuixa de pollastre torrada amb guarnció de pèsols Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olives Estofat de lletilles amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Veretes de lluç Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses rostides al forn carr de porc Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita	(08) . Amanida completa amb formatge lletuga, safanòria, dacsa, cogambre, olives, ou Paella alacantina amb pollastre i magre de porc Fruita i iogurt	(09) Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb verdures amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba Aletes de pollastre rostides Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olives Espaguetis napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba, porro i formatge Delícies de calamar Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Fesols a la jardineria amb carabassa i porro Truita de creïlla Fruita	Lletuga, llombarda, olives Sopa castellana amb estreletes d'aú i porc amb ou Jamoncito de pollastre a la santanderina al forn en salsa de julivert, timó i pimentó Fruita	(15) Lletuga, safanòria, remolatxa, olives MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara amb llet Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita	(16) Lletuga, dacsa, olives Cigrons juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olives Cassola de lletilles hortolanes amb verdures Llom adobat en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	Hummus de cigrons amb illesca Arròs amb floricol i hortalisses de temporada Filet de lluç arrebossat casolà 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) Lletuga, safanòria, llombarda Sopa de picada amb lletres d'aú i porc Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	(23) Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olives Cassola de lletilles hortolanes amb verdures Llom adobat en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita	(29) . Amanida variada amb formatge lletuga, safanòria, dacsa, remolatxa, olives, ou MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat carr picada de porc i tomàquet iogurt	(30) . 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). Informe 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'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	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