

lunes

1

Festivo

martes

2

Festivo

miércoles

3

Festivo

jueves

4

Festivo

viernes

5

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz,
olivas

08

Lentejas a la jardinera
con calabaza, cebolla y puerro**Bacalao rebozado**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria,
lombarda

09

Sopa castellana con estremitas
de ave y cerdo**Pollo deshuesado al chilindrón**
en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

10

Garbanzos de la huerta
con calabaza, puerro y ajo**Tortilla de patata**

Fruta

Hummus de garbanzos con
tosta

11

Paella de verdurascon alcachofa, ajo tierno, champiñón y
puerro**Rustidera de merluza**al horno con patata, zanahoria y pimiento
rojo

Fruta

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz

12

**Coditos con bacon ahumado y
salsa carbonara**

con leche

**Hamburguesa mixta con
samfaina**de cerdo y ternera al horno con tomate y
hortalizas

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz,
olivas

15

**Crema de patata y puerro con
picatostes****Lomo sajonia en salsa**al horno con tomate triturado, cebolla y
orégano

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

16

Cassoulet de alubias
con hortalizas**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

. **Ensalada multicolor con queso**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas,
huevo

17

**MACARRONES ECO con salsa
boloñesa y queso gratinado**
carne picada de cerdo y tomate

Yogur

Lechuga, remolacha, pepino

18

Arroz con coliflor y ajetes**Filete de abadejo en salsa mery**
al horno

Fruta

Lechuga, lombarda,
zanahoria, maíz

19

Estofado de lentejas campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y
pimiento**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz,
olivas

22

Arroz con salsa de tomate**Longanizas rustidas al horno**
carne de cerdo

Fruta

Hummus de garbanzos con
tosta

23

Crema de verduras campesinas
con patata, cebolla, calabaza y calabacín**Pizza de york y queso**

con tomate

Fruta

Lechuga, zanahoria,
lombarda, olivas

24

**Garbanzos estofados con
verduras de temporada**
con tomate triturado, patata, zanahoria y
cebolla**Varitas de merluza**

Fruta

★ **Ensalada apicultor**
lechuga, zanahoria, remolacha

25

★ **MACARRONES ECO pecoreos**
al pesto rojo de albahaca**Lomo polinizado**adobado al horno con hierbas provenzales
y mielPostre de la colmena
lácteoLechuga, tomate, zanahoria,
pepino

26

**Guisado de alubias blancas con
verduras****Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

Lechuga, zanahoria,
lombarda, olivas

29

**LENTEJAS ECO con boniato rojo
de temporada**
con hortalizas**Rodaja de merluza rebozada**

Fruta

Lechuga, zanahoria,
remolacha

30

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con garbanzos**Pollo deshuesado en pepitoria**
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

. **Ensalada completa con queso**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo
duro y olivas

31

Arroz del senyoret
con pescado

Fruta y yogur

INFORMACIÓN PARA
ALERGICOS/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
did@ctiX

**Las abejas en el
mundo**
"Cómo convivimos"
30 enero
**Día de la
Paz**
Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y
pera

Consejos saludables

Tras los excesos del periodo vacacional,
no podemos olvidar que una
alimentación equilibrada junto con
actividad física moderada debe ser la
base de un estilo de vida saludable.

-  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	ACS	AGM	AGP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	
Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia				

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu 1	Festiu 2	Festiu 3	Festiu 4	Festiu 5
Lletuga, safanòria, dacsà, olives Llentilles de l'horta amb carabassa, ceba i porro Bacallà arrebossat Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa castellana amb estreletes d'au i porc Pollastre desossat al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb carabassa, porro i all Trita de creïlla Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Paella de verdures amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsà, olives Crema de creïlla i porro amb crostons Llom saxònia en salsa al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	Lletuga, safanòria, dacsà Cassoulet de fesols amb hortalisses Trita de creïlla i ceba Fruita	Amanida multicolor amb formatge enciarn, tomaca, safanòria, dacsà, olives, ou MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat carn picada de porc i tomaquet iogurt	Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs amb floriciol i alls tendres Filet de abadejo en salsa mery al forn Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsà Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet de pollastre arrebossat Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsà, olives Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses rostides al forn carn de porc Fruita	Hummus de cigrons amb llesca Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, olives Cigrons estofats amb verdures de temporada amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Veretes de lluç Fruita	Amanida apicultor Lletuga, safanòria, remolatxa MACARRONS ECO pecoreos al pesto roig d'alfabega Llom pol·linitzat adobat al forn amb herbes provençales i mel Postres de la colmena lacti	Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Guisat d'alubies blanques amb verdures Trita de creïlla i carabasseta Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olives LLENTILLES ECO amb moniato roig de temporada amb hortalisses Rodanxa de lluç arrebossada Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons Pollastre desossat en pepitòria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Amanida completa amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix Fruita i iogurt	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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, 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 componen els plats servits.	

Activitats
did@ctiX**Les abelles en el món**

"Com convivim"

30 gener
Dia de la Pau**Sabies que...**En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Després dels excessos del període de vacances, no podem oblidar que una alimentació equilibrada juntament amb activitat física moderada ha de ser la base d'un estil de vida saludable.

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
-  Peix sostenible
-  Font d'omega3
-  Suggestiment SOPAR
-  Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	ACP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	

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