

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro Bacalao rebozado Fruta	Festivo Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta	Festivo Lechuga, remolacha, pepino Garbanzos de la huerta con calabaza, puerro y ajo Tortilla de patata Fruta	Festivo Hummus de garbanzos con tosta Paella de verduras con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Filete de merluza rebozado casero Fruta	Festivo Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 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 Crema de patata y puerro con picatostes Lomo sajonia en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate Yogur	Lechuga, remolacha, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo rebozado casero Fruta	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Solomillo de pollo empanado Fruta
Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta	Humus de garbanzos con tosta Crema de verduras campesinas con patata, cebolla, calabaza y calabacín Pizza de york y queso con tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Garbanzos estofados con verduras de temporada con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Varitas de merluza Fruta	Ensalada apicultor lechuga, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO pecoreos al pesto rojo de albahaca Lomo polinizado adobado al horno con hierbas provenzales y miel Postre de la colmena lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con hortalizas Rodaja de merluza rebozada Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos Muslo de pollo en pepitoria al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta y yogur	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 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	AGS	AGM	AGP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
	Hidratos de 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 Uv. de Valencia			

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu Lletuga, safanòria, dacsa, olives Lentilles de l'horta amb carabassa, ceba i porro Bacallà arrebossat Fruita	Festiu Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa castellana amb estreletes d'au i porc Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita	Festiu Lletuga, remolatxa, cogombre Cigrons de l'horta amb carabassa, porro i all Truita de creïlla Fruita	Festiu Hummus de cigrons amb illesca Paella de verdures amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro Filet de lluç arrebossat casolà Fruita	Festiu Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita
Festiu Lletuga, remolatxa, dacsa, olives Crema de creïlla i porro amb crostons Llom saxònica en salsa al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita	Festiu Lletuga, safanòria, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita	Festiu Amanida multicolor amb formatge enciam, tomaca, safanòria, dacsa, olives, ou MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat carn picada de porc i tomàquet iogurt	Festiu Lletuga, remolatxa, cogembre Arròs amb floricol i alls tendres Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita	Festiu Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet de pollastre arrebossat Fruita
Festiu Lletuga, remolatxa, dacsa, olives Arròs amb salsa de tomaca Llagonisses rostides al forn carn de porc Fruita	Festiu Hummus de cigrons amb illesca Crema de verdures llauradores amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita	Festiu Lletuga, safanòria, llombarda, olives Cigrons estofats amb verdures de temporada amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Veretes de lluç Fruita	Festiu Amanida apiculor lletuga, safanòria, remolatxa MACARRONS ECO pecoreos al pesto roig d'alfabega Llom pol-linitzat adobat al forn amb herbes provenzales i mel Postres de la colmena lacti	Festiu Lletuga, tomaca, safanòria, cogambre Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita
Festiu LLENTILLES ECO amb moniat roig de temporada amb hortalisses Rodanxa de lluç arrebossada Fruita	Festiu Lletuga, safanòria, remolatxa d'au i porc amb cigrons Sopa de putxero amb fideus Cuixa de pollastre en pepitoria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	Festiu Amanida completa amb formatge Iletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Fruita i iogurt	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies 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 clarament un menú dissenyat i cuinat atenció a aquests problemes. 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
- Peix sostenible
- De temporada
- 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
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