

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>				<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰¹</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁴</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ⁰⁵</p> <p>Arroz con hortalizas con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰⁶</p> <p>Alubias con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas ⁰⁷</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Pollo deshuesado a la cazadora al horno con pimiento rojo y champiñón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⁰⁸</p> <p>MACARRONES ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ¹¹</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con hortalizas</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ¹²</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Pizza de york y queso con tomates</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ¹³</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p>	<p>¹⁴</p> <p>Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹⁵</p> <p>Garbanzos a la jardinera con calabaza, espinacas y puerro</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁸</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de cerdo y ternera al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Festivo ¹⁹</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁰</p> <p>Paella de verduras con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ²¹</p> <p>Alubias de la huerta con calabacín, zanahoria y ajo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas ²²</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p>Filete de abadejo encebollado al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁵</p> <p>Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Albóndigas en salsa con guarnición de guisantes carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ²⁶</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>²⁷</p> <p>★ Ensalada apícola Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>★ Crema zanganera con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>★ Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</p> <p>★ Barry mousse de vainilla</p>	<p>Festivo ²⁸</p>	<p>Festivo ²⁹</p>

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	

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
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licite 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.</p>				<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca ⁰¹</p> <p>Cassola de cigrons hortolans amb verdures</p> <p>Truita de creïlla Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives ⁰⁴</p> <p>Crema de carbasseta amb crostons</p> <p>Llom saxònia en salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ⁰⁵</p> <p>Arròs amb hortalisses amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro</p> <p>Bacallà arrebossat Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsca, olives ⁰⁶</p> <p>Fesols amb verdures amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives ⁰⁷</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons</p> <p>Pollastre desossat a la caçadora al forn amb pimentí i xampinyó Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives ⁰⁸</p> <p>MACARRONS ECO italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Lluç rostit amb guarnició de pèsols al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹¹</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb hortalisses</p> <p>Lluç empanat Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre ¹²</p> <p>Vichyssoise crema de creïlla i porro</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca ¹³</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc Fruita</p>	<p>Amanida multicolor amb formatge enciam, tomaca, remolatxa, dacsca, olives, ou</p> <p>Fideuà gandiense amb peix logurt</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca ¹⁵</p> <p>Cigrons a la jardineria amb carbassa, espinacs i porro</p> <p>Truita de creïlla i carbasseta Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, olives ¹⁸</p> <p>Crema de carlota amb formatge</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de porc i ternera al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²⁰</p> <p>Paella de verdures amb carxofa, all tendre, xampinyó i porro</p> <p>Veretes de lluç Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca ²¹</p> <p>Fesols de l'horta amb carbasseta, safanòria i all</p> <p>Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ²²</p> <p>MACARRONS ECO tocana amb tomaca, safanòria, ceba i formatge</p> <p>Filet d'abadejo en ceba al forn Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²⁵</p> <p>Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Mandonguilles en salsa amb guarnició de pèsols carn de porc al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives ²⁶</p> <p>Arròs amb bolets</p> <p>Truita de creïlla Fruita</p>	<p>Amanida apícola Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ²⁷</p> <p>Crema zanganera amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat a la mel de mil·lors</p> <p>Barry mousse de vainilla</p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</p>



Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables
Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'òmega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	ACM	ACP
Energia				
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	

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