



lunes

Lechuga, remolacha, pepino **03**
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta
 CENA: Guisantes salteados con cebolla, jamón serrano y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **10**
Cazuela de lentejas hortelanas con calabacín, espinacas y ajo
Bacalao rebozado
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pollo marinado con picadillo de vegetales. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **17**
Vichyssoise crema de patata y puerro
Solomillo de pollo empanado
 Fruta
 CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **24**
Potaje de lentejas a la jardinera con calabaza, cebolla y puerro
Orly de merluza con jamón y queso merluza rebozada rellena de jamón cocido y queso
 Fruta
 CENA: Berenjena al horno y lomo con salsa de hortalizas. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, olivas **04**
Guisado de LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo rustidas al horno
 Fruta
 CENA: Semola de arroz y pastel de pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno carne de cerdo
 Fruta
 CENA: Verduras asadas y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, maiz, pepino **18**
Sopa castellana con estremitas de ave y cerdo con garbanzos
Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Tomate a la provenzal y hojaldre de pera, cebolla caramelizada con queso. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas **25**
Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro
Muslo de pollo al ajillo al horno
 Fruta
 CENA: Escalivada y tacos de pescado blanco con piña y cebolla. Fruta

miércoles

Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate con magro de cerdo y garbanzos
 Yogur
 CENA: Verduras a las finas hierbas y tortilla con queso. Fruta

Nachos con hummus **12**
Crema de calabaza
Muslo de pollo al estilo criollo al horno
 Fruta
 CENA: Patatas rellenas de espinacas con queso y shakshuka. Fruta

Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maiz, olivas, huevo
Fideuá gandiense con pescado y marisco
 Yogur
 CENA: Parrillada de verduras y carbonada de ternera. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **26**
Arroz viudo con verduras de temporada con habas y judías verdes
Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón
 Fruta
 CENA: Sopa cubierta y tortilla de champiñón con calabacín. Fruta

jueves

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **06**
Garbanzos juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Velouté de setas y pescado blanco al horno con verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, maiz, olivas **13**
MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Filete de merluza rebozado casero
 Fruta
 CENA: Ensalada templada de cous-cous con verduras y lomo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha **20**
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Calabaza asada y pescado blanco a la parmesana. Fruta

Rollito de primavera con verduras estilo juliana
Pad Thai Tailandés con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas
Flan del dragón flan de vainilla
 CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

viernes

Lechuga, maiz, pepino **07**
Coditos italiana con tomate y queso
Filete de merluza rebozado casero
 Fruta
 CENA: Ratatouille y hamburguesa de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **14**
Estofado de alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta
 CENA: Patatas panadera y pechuga de pollo caprese. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **21**
Arroz con coliflor y hortalizas de temporada
Filete de abadejo rebozado casero
 Fruta
 CENA: Timbal de verduras y tortilla francesa. Fruta

Festivo **28**

Sabías que:
 En IRCO, todos los días más sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables
 Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional				
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	76g	8,2g	27.7g	2,5g

INFORMACIÓN PARA ALERGIICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú es apto para personas con intolerancia a la lactosa o intolerancia al gluten que contiene los ingredientes más comunes en la población (REI) y/o intolerancia al huevo a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha descripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a tu centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns

Lletuga, remolatxa, cogombre **03**
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba, pernil salat i pit de pollastre amb salsa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, olives **04**
Guisat de LLENTIES ECO amb verdures
amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita

SOPAR: Sémola d'arròs i pastís de peix blau. Fruita

dimecres

Amanida valenciana amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
amb magre de porc i cigrons
logurt **05**

SOPAR: Verdures a les fines herbes i truita amb formatge. Fruita

dijous

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **06**
Cigrons juliana
amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Velouté de bolets i peix blanc al forn amb verdures. Fruita

divendres

Lletuga, dacsa, pepino **07**
Coditos italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Ratatouille i hamburguesa de forn amb verdures. Fruita

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **10**
Cassola de lletilles hortolanes
amb carabasseta, espinacs i all
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i pollastre marinat amb picada de vegetals. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses rostides al forn
carn de porc
Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al curri. Fruita

dimecres

Natxos amb hummus **12**
Crema de carabassa
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita

SOPAR: Patates farcides d'espinacs amb formatge i shakshuka. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **13**
MACARRONS ECO amb bacon fumat i salsa carbonara
amb llet
Filet de lluç arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous amb verdures i llom a la planxa. Fruita

divendres

Lletuga, llombarda, olives **14**
Estofat de fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Creïlles fornera i pit de pollastre caprese. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **17**
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sipia cebada. Fruita

dimarts

Lletuga, dacsa, pepino **18**
Sopa castellana amb estreletes
d'au i porc amb cigrons
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i pasta de full de pera, ceba caramelitzada amb formatge. Fruita

dimecres

Amanida multicolor amb formatge
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives, ou dur i magre de porc
Fideuà gandiense
amb peix i marisc
logurt **19**

SOPAR: Graellada de verdures i carbonada de vedella. Fruita

dijous

Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa **20**
Olleta alacantina
amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Carbassa rostida i peix blanc a la parmesana. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives **21**
Arròs amb floricol i hortalisses de temporada
Filet d'abadejo arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Timbal de verdures i truita francesa. Fruita

dilluns

Lletuga, llombarda, safanòria, olivas **24**
Potatge de lletilles jardineria
amb carabassa, ceba i porro
Orly de lluç amb pernil i formatge
lluç arrebossat farcit de pernil cuit i formatge
Fruita

SOPAR: Albergina al forn i llom amb salsa de hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, remolatxa, olives **25**
Crema mediterrània amb crostons
amb ceba, safanòria i porro
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i tacs de peix blanc amb pinya i ceba. Fruita

dimecres

Hummus de cigrons amb llesca **26**
Arròs viudo amb verdures de temporada
amb faves i bajoques
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig
Fruita

SOPAR: Sopa coberta i truita de xampinyó amb carabasseta. Fruita

dijous

Rotllet de primavera amb verdures estil juliana
Pad Thai Tailandés
amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses
Flam del drac
flam de vainilla **27**

SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc a l'ancova. Fruita

divendres

Festiu **28**

Aventuras

irco
alimentar cuidant

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies hi ha més sopars ecològics. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8,2g	27,7g	2,5g	

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS I INTERESSANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Les persones que patiran al·lèrgies o necessitats alimentàries ja que són comuns en la població (Llei 17/2011), Informe a la direcció del centre demanant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú divers i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial, no sol·licitar al seu centre els al·lèrgics que componen els plats servits.

