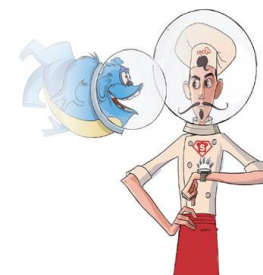


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria con queso Solomillo de pollo empanado con kétchup Fruta CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta	4	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta	5	Lechuga, tomate, zanahoria, atún Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Pizza de york y bacon (con tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta	6	Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Sopa de ave con fideos (con carne de gallina, hueso de jamón y huevo) Filete de abadejo rebozado casero Yogur CENA: Hervido valenciano y salteado de magro. Fruta	7	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Crema de verduras y pavo asado. Fruta
10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta	11	Lechuga, hoja de roble, tomate, olivas, huevo Guisado de patatas con ternera Bocaditos de rosada Fruta CENA: Alcachofas salteadas y huevos cocidos con pisto. Fruta	12	Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa Arroz rossejat (con costilla y magro de cerdo, garbanzos y embutido valenciano) Abanico de fiambres (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	13		14	
17		18		19		20		21	
24		25	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de letras (de carne con gallina y hueso de jamón) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) Milhojas CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa verde. Fruta	26	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Arroz con pavo y verduras Tortilla de calabacín Fruta CENA: Ensalada de queso y rollito de ternera. Fruta	27	Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda Crema de verduras naturales con picatostes caseros Muslo de pollo al horno con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS Fruta CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta	28	Lechuga, tomate, olivas, huevo MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de bacalao orly con mayonesa (rebozado casero) Fruta CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.		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.							

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia
 VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3594kJ/ 859Kcal; Grasas: 40g (AGS: 8,1g, AGM: 14,8g y AGP: 13g); Hidratos de Carbono: 88,4g (Azúcares: 20,7g); Proteínas: 31g; Sal: 2,7g.

¿Sabías que cada año se tiran 1,5 millones de toneladas de comida en los hogares españoles?
 Una cifra escalofriante, ¿verdad?
 Incluye estos tres pasos para mejorar y contribuir a REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO:
 1. Planifica tu menú semanal.
 2. Revisa tu despensa y frigorífico; y comprueba las fechas de caducidad o consumo preferente.
 3. Ajusta las cantidades a la hora de cocinar.
¡PIENSA, ALIMÉNTATE Y AHORRA!



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
3 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de safanòria amb formatge Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau al caldo curt. Fruita		4 Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Amanida completa i remenat de pernil. Fruita		5 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Cigrons a la castellana (amb xoriço i os de pernil) Pizza de pernil dolç i bacon (amb tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la llima. Fruita		6 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA Sopa d'au amb fideus (amb carn de gallina, os de pernil i ou) Filet d'abadejo arrebossat casolà logurt SOPAR: Bullit valencià i saltejat de magre. Fruita		7 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòxina) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Crema de verdures i titot rostit. Fruita	
10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Hamburguesa d'au lionesa (al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida verda i calamars en salsa. Fruita		11 Lletuga, full de roure, tomaca, olives i ou Guisat de creïlles amb vedella Mossets de rosada Fruita SOPAR: Carxofes saltejades i ous cuits amb samfaina. Fruita		12 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa Arròs rossejat (amb costella i magre de porc, cigrons i embotit valencià) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al forn. Fruita					
17		18		19		20		21	
24		25 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de lletres (de carn amb gallina i os de pernil) Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips (arrebossat) Miñfules SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa verda. Fruita		26 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge Arròs amb titot i verdures Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Amanida de formatge i rotllet de vedella. Fruita		27 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, llombarda Crema de verdures naturals amb crostons casolans Cuixa de pollastre al forn amb BAIQUES ECOLÒGICS Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al vapor. Fruita		28 Lletuga, tomaca, olives, ou MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó Filet de bacallà orly amb maionesa (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita	
FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan		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·licita 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.							

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València
VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 3594kj/ 859Kcal; Greix: 40g (AGS: 8,1g, AGM: 14,8g y AGP: 13g); Hidrats de Carboni: 88,4g (Sucre: 20,7g); Proteïnes: 31g; Sal: 2,7g.

Sabies que cada any es tiren 1,5 milions de tones de menjar en els llars espanyols?
Una xifra esgarrifosa, veritat?
Inclou aquests tres passos per millorar i contribuir a REDUIR LA DEIXALLA ALIMENTÀRIA:
1. Planifica el teu menú setmanal.
2. Revisa el teu rebost i frigorífic; i comprova les dates de caducitat o consum preferent.
3. Ajusta les quantitats a l'hora de cuinar.
PENSA, ALIMENTA'T I ESTALVIA!

