

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo) Fruta		2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de palometa en salsa verde con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con ajo y perejil) Yogur		3 Lechuga, tomate, maíz, huevo Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo rustido con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Fruta	
CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pescado. Fruta		CENA: Brócoli gratinado y lomo al horno. Fruta		CENA: Sopa minestrone y huevos revueltos con ajetes. Fruta					
6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada) Fruta		7 Lechuga, tomate, maíz, olivas Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Fogonero en salsa de puerros (al horno) Fruta		8 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con queso Lomo a la manzana (al horno) Fruta		9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Fideos a la cazuela con pollo Tortilla francesa con loncha de queso Yogur		10 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Arroz con tomate Filete de abadejo a la madrileña (rebozado casero) Fruta	
CENA: Ensalada de queso y pescado blanco al limón. Fruta		CENA: Hervido valenciano y tortilla de york. Fruta		CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta		CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta		CENA: Puré de zanahoria y pavo a la plancha. Fruta	
13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de pescado con letras (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta		14 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, zanahoria Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de patata y calabacín Fruta		15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y bacon Bocaditos de rosada con mayonesa Fruta		16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas		17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso con vinagreta de fresa Arroz con verduras Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	
CENA: Guisantes salteados con jamón y lomo rustido. Fruta		CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta		CENA: Crema de calabacín y brocheta de pavo. Fruta		CENA: Verduras asadas y revuelto de gambas. Fruta		CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta	
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Delicias de calamar Fruta		21 Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave reina con estremitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) PLATO DE TEMPORADA: Muslo de pollo al limón Fruta		22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz caldoso con magro y verduras Tortilla de pechuga de pavo Fruta		23 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz Espaguetis gratinados (con tomate y queso) Filete de merluza a la vasca con GUIANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Yogur		24 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta	
CENA: Menestra de verduras y salteado de magro. Fruta		CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta		CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al limón. Fruta		CENA: Puré de patatas y rolito de ternera. Fruta		CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta	
27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Bacalao rebozado Fruta		28 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Garbanzos con verduras Lomo adobado en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Fruta		FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.		En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.		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.	
CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta		CENA: Sopa de pollo y pescadilla al papillote. Fruta							

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: 839Kcal; Hidratos de Carbono: 84,9g (Azúcares: 20,5g); Proteínas: 30,2g; Grasas: 39,7g (AGS: 9,3g, AGM: 16,2g y AGP: 11,5g); Fibra: 10,8g; Sal: 2,5g.

¡Semilla a semilla, por un UNIVERSO SOSTENIBLE!

- Colocamos una hoja de papel secante en el fondo de un vaso.
- Colocamos la lenteja.
- Realizamos una camita de algodón, que deberemos humedecer cada cierto tiempo (RECUERDA: humedecer, pero no empapar), i la col-loquem damunt de la llenia encima de la lenteja.
- Una vez que la semilla ha germinado, llegó el momento de ver su ciclo de crecimiento. ¡Pruébalo en casa!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Espinacs a la catalana i broqueta de peix. Fruita	2 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de palometa en salsa verda amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (al forn amb all i julivert) logurt SOPAR: Bròquil gratinat i llom al forn. Fruita	3 Lletuga, tomaca, dacs, ou Guisat de creïlles amb tonyina (amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina) Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC Fruita SOPAR: Sopa minestrone i ous remanats amb alls. Fruita
6 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llenties estofades (amb xoriço i os de pernil) Cordon Bleu (carn de titot amb formatge arrebossat) Fruita SOPAR: Amanida de formatge i peix blanc a la llima. Fruita	7 Lletuga, tomaca, dacs, olives Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Fogoner en salsa de porros (al forn) Fruita SOPAR: Bullit valencià i truita de pernil dolç. Fruita	8 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Crema de verdures naturals amb formatge Llom a la poma (al forn) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i llucet al papillot. Fruita	9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria Fideus a la cassola amb pollastre Truita francesa amb tallada de formatge logurt SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita	10 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Arròs amb tomaca Filet d'abadejo a la madrilenya (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Puré de safanòria i titot a la planxa. Fruita
13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de peix amb lletres (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i llom rostit. Fruita	14 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, safanòria Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Amanida verda i calamars en salsa. Fruita	15 Lletuga, tomaca, llombarda, ou MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i bacon Mossets de rosada amb maionesa Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de titot. Fruita	16 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Fesols de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Crema SOPAR: Verdures rostides i remenat de gambes. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge amb vinagreta de maduixa Arròs amb verdures Ragut de vedella (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sèmola i peix blau al forn. Fruita
20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichyssoise amb formatge (crema de creïlla i porro) Delícies de calamar Fruita SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de magre. Fruita	21 Lletuga, tomaca, dacs, olives Sopa d'au reina amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou) PLAT DE TEMPORADA: Cuixa de pollastre a la llima Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Arròs caldós amb magre i verdures Truita de pit de titot Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blau a la llima. Fruita	23 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacs Espaguetis gratinats (amb tomaca i formatge) Filet de lluç a la basca amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) logurt SOPAR: Puré de creïlles i rotllets de vedella. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Sopa de verdures i ous cuits amb samfaina. Fruita
27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb titot Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Amanida completa i remenat de pernil. Fruita	28 Lletuga, tomaca, dacs, safanòria Cigrons amb verdures Llom adobat en salsa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'au i llucet al papillot. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA FEBRER: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	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.

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:** 839Kcal; **Hidrats de Carboni:** 84,9g (**Sucres:** 20,5g); **Proteïnes:** 30,2g; **Greix:** 39,7g (**AGS:** 8,3g, **AGM:** 16,2g y **AGP:** 11,5g); **Fibra:** 10,8g; **Sal:** 2,5g.

¡Llavor a llavor, per un UNIVERS SOSTENIBLE!

- Col·loquem un full de paper secant en el fons d'un got.
- Col·loquem la llentilla.
- Realitzem un llitet de cotó, que haurem d'humitejar cada cert temps (RECORDA: humitejar, però no amerar), i el col·loquem damunt de la llentilla.
- Una vegada que la llavor ha germinat, va arribar el moment de veure el seu cicle de creixement.

¡Prova-ho a casa!

