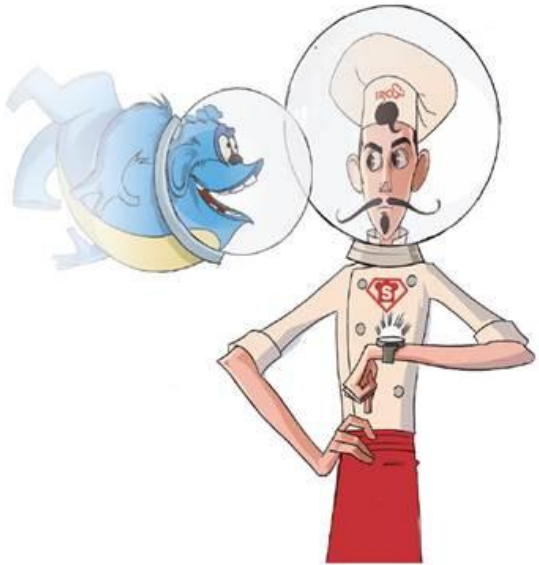


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Espirales gratinadas (con tomate y queso) Lomo sajonia a la manzana (al horno) Yogur CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta	3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de atún Fruta CENA: Coliflor al vapor y rollito de ternera. Fruta
6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro con queso Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta	7 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	8 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta	9 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas) Paella valenciana (con pollo) Yogur CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta
13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Lomo adobado a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Vichysoisse y revuelto de gambas. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la bilbaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de zanahoria con queso Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso) Tortilla de calabacín Flan CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con verduras Varitas de merluza Fruta CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tallarines con atún Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta	22 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo Arroz con tomate Filete de palometa en adobo empanado casero con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Fruta CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	23 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Alubias con verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de calabaza Lomo rustido con judías verdes Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta
27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta	28 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Fideuá gandiense (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con picatostes caseros Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta	30 Ensalada de la Bestia (tomate cherry, pepino, maíz, olivas con vinagreta de fresa) Poción mágica del bosque encantado (sopa de carne con estrellitas, gallina, garbanzos y huevo) Jamoncitos del Jurásico (de pollo al horno con patatas chips y salsa de hortalizas) Gelatina Atómica CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.

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: 3787kj/ 905Kcal; Grasas: 43.8g (AGS: 9.4g, AGM: 16.4g y AGP: 14.1g); Hidratos de Carbono: 84.9g (Azúcares: 21.7g); Proteínas: 37.3g; Sal: 2,5g.



¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas? Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes... ¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
			Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives
			Espirals gratinats	Cigrons amb verdures
			(amb tomaca i formatge)	
			Llom saxònia a la poma	Truita de tonyina
			(al forn)	
			logurt	Fruita
			SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita	SOPAR: Coliflor al vapor i rotllet de vedella. Fruita
6	7	8	9	10
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lletuga, tomaca, dacsà, daus de titot	Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives		Lletuga, tomaca, llombarda, ou
Crema de creïlla i porro amb formatge	Fesols a la riojana	Espaguetis napolitana	Amanida completa	Sopa de peix amb fideus
	(amb xoriço i os de pernil)	(amb tomaca i hortalisses)	(lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives)	(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)
Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA	Truita espanyola	Filet de lluç en salsa mery	Paella valenciana	Filet de pollastre arrebossat amb quetxup
(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)	(amb creïlla i ceba)	(al forn amb all i julivert)	(amb pollastre)	
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita	SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita	SOPAR: Verdures ofegades i truita de york. Fruita	SOPAR: Carxofes i peix blau a la planxa. Fruita	SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita
13	14	15	16	17
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lletuga, tomaca, llombarda, olives	Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge
Llentilles amb arròs	Fideus a la cassola amb titot	Crema de safanòria amb formatge	Lasanya gratinada	Arròs amb verdures
(amb hortalisses)			(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)	
Llom adobat a les herbes provençals	Filet d'abadejo a la bilbaïna	Cuixa de pollastre en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS	Truita de carabasseta	Varetes de lluç
(al forn)	(al forn amb salsa d'hortalisses)	(al forn amb salsa d'hortalisses)		
Fruita	Fruita	Fruita	Flam	Fruita
SOPAR: Vichysoisse i remenat de gambes. Fruita	SOPAR: Bròquil gratinat i vedella a la planxa. Fruita	SOPAR: Amanida verda i peix blanc al vapor. Fruita	SOPAR: Bajoques i sípia amb salsa. Fruita	SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita
20	21	22	23	24
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà	Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives	Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina
Tallarines amb tonyina	Cigrons de la iaia	Arròs amb tomaca	Fesols amb verdures	Crema de carabassa
	(amb xoriço i os de pernil)			
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba	Truita de creïlla	Filet de palometa en adob arrebosat casolà amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC	Pizza IRCO	Llomello rostit amb bajoques
(al forn)			(amb pernil dolç, tomaca i formatge)	
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita	SOPAR: Sèmola i filet de pollastre a la planxa. Fruita	SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita	SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc al caldo curt. Fruita
27	28	29	30	FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives	Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina	Amanida de la Bèstia (tomaca cherry, cogombre, dacsà, olives amb vinagreta de fresa)	
Llentilles estofades	Fideuà gandiana	Crema de verdures naturals amb crostons casolans	Poció màgica del bosc encantat	
(amb xoriço i os de pernil)	(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)		(sopa de carn amb estreletes, gallina, cigrons i ou)	
Mossets de rosada	Truita francesa amb tallada de formatge	Llonganisses amb samfaina	Pernilets del Juràssic	
		(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)	(de pollastre al forn amb creïlles xips i salsa de hortalisses)	
Fruita	Fruita	Fruita	Gelatina Atòmica	
SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita	SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita	SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc a la llima. Fruita	SOPAR: Pèsols ofegats i remenat d'alls tendres. Fruita	

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: 3787kj/ 905Kcal; Greix: 43.8g (AGS: 9.4g, AGM: 16.4g y AGP: 14.1g); Hidrats de Carboni: 84.9g (Sucre: 21,7g); Proteïnes: 37.3g; Sal: 2,5g.



Com s'alimenten els Superherois i Superheroïnes?

Menjar saludable ens aporta superpoders en forma d'energia, vitamines i minerals.

Una alimentació variada i equilibrada millora la nostra vista, ajuda a que els ossos cresquen més forts, fins i tot, potencia la nostra memòria.

Ja saps ...

CONEIX EL MERAVELLÓS MÓN DELS ALIMENTS!

