

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana</i> (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta		11 Lechuga, tomate, maíz, atún Estofado de alubias (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta		12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta		13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Sopa de ave reina con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) <i>Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta	
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pescado (con merluza y marisco) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta		17 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i> Fideos a la cazuela con pavo Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta		18 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta		19 Ensalada Bollywood (lechuga, tomate, pepino y zanahoria con salsa de yogur) Arroz de La Danza (al curry con verduras) Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Yogur Taj Mahal CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta		20 Lechuga, tomate, zanahoria, atún <i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i> Tortilla de calabacín Fruta CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta	
23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) Milhojas CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta		24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Crema de calabacín y puerro Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta		25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) <i>Filete de abadejo a la vasca con GUI SANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta		26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta		27 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i> Filete de merluza rebozado casero con mayonesa Fruta CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta	
30									
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa 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.					



¡Qué el ritmo no pare!
La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
¿y por qué lo recomendará?
¡Porque es SALUD!
Y no sólo salud física, ya que forlace tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!



ABRIL 2018					SANCHIS ALMIÑANO				
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
		10Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS italiana (amb tomaca i formatge) Bacallà arrebossat Fruita en conserva SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita		11Lletuga, tomaca, dacs, tonyina Estofat de fesols (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita		12Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i truita de pimentons. Fruita		13Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Sopa d'au reina amb estreletes (d'au i porc amb cigrons i ou) Cuixa de pollastre torrat amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i peix blau a la planxa. Fruita	
16Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb peix (amb lluç i marisc) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i peix blanc a la llima. Fruita		17Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fideus a la cassola amb titot Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Verdures torrades i rotllet de vedella. Fruita		18Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, ou Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres.Fruita		19Ensalada Bollywood (lletuga, tomaca, cogombre i safanòria amb salsa de iogurt) Arròs de La Dansa (al curri amb verdures) Pollastre Mumbai (pollastre arrebossat amb espècies) iogurt Taj Mahal SOPAR: Bullit i peix blau al forn. Fruita		20Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC Truita de carabasseta Fruita SOPAR. Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita	
23Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de lletres (d'au i porc amb cigrons i ou) Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips (arrebossat) Milfulles SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al caldo curt. Fruita		24Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Crema de carabasseta i porro Cuixa de pollastre al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita		25Lletuga, tomaca, llombarda, olives Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet d'abadejo a la basca amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita		26Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana (amb pollastre) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al papillot. Fruita		27Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Filet de lluç arrebossat casolà amb maionesa Fruita SOPAR: Bròquil i saltejat de magre. Fruita	
30									
FRUITA DE TEMPORADA ABRIL:		En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC		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.					
Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan									

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: 3577kj/ 855Kcal; Greix: 40,8g (AGS: 8,5g, AGM: 15,1g y AGP: 13,3g); Hidrats de Carboni: 84,8g (Sucres: 19,1g); Proteïnes: 31,7g; Sal: 2,7g.



Què el ritme no pare!
L'Organització Mundial de la Salut aconsella realitzar entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física, entre elles, el BALL...
i per què ho recomanarà?
Perquè és SALUT!
I no sols salut física, ja que enforteix els teus ossos, músculs i cor, sinó també perquè ajuda a la teua MENT i al teu estat d'ÀNIM.
Ja saps...
disfruta, balla i
què el ritme no pare!

