

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO. FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.	1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta	3 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Potaje de alubias con calabaza Tortilla española (con patata y cebolla) Helado CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta	4 Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas) Filete de bacalao a la madrileña (rebozado casero) Fruta CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con hortalizas y arroz Lomo sajonia a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Fideos a la cazuela con pavo Filete de merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta	9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda con vinagreta de fresa Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Huevos revueltos con patatas y jamón serrano Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta	10 Ensalada de pasta (tornillos, hortalizas, huevo y olivas) Delicias de calamar Yogur CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, atún Guisado de patatas con magro Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta
14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa castellana con letras (de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozada) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta	15 Lechuga, tomate, maíz, queso Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta	16 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, zanahoria Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Flan CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Ensaladilla rusa (con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa) Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Fruta CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta	22 Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas) Muslo de pollo al horno con judías verdes Fruta CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta	24 Lechuga, tomate, maíz, queso Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Yogur CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con tomate Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno) Fruta CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta
28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso) Chispas de merluza Fruta CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta	29 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta	30 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta	31 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Helado CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta	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: 3611kJ/ 863Kcal; Grasas: 40g (AGS: 8,1g, AGM: 14,2g y AGP: 12,4g); Hidratos de Carbono: 87,2g (Azúcares: 20,9g); Proteínas: 32,9g; Sal: 2,5g.

Llega el calor...
 ¿te apetece algo fresquito?
 No dejes pasar la primavera sin aprovechar todos los beneficios de comer frutas de temporada tan sanas como la ¡FRESA!
 Es una exquisita fruta de color rojo que te refrescará en los días más calurosos. Puedes probarla en ensaladas, batidos o a mordiscos...
 ¡Deja que forme parte de tu comida diaria!
 No lo olvides...
 ¡consume 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA!



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC		1		2 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de picada amb estreletes (d'au i porc amb cigrons i ou) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc al vapor. Fruita		3 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA Potatge de fesols amb carabassa Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Gelats SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita		4 Amanida d'arròs (amb hortalisses, ou i olives) Filet de bacallà a la madrilenya (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Puré de safanòria i titot torrat.. Fruita	
FRUITA DE TEMPORADA MAIG:									
Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan									
7 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles amb hortalisses i arròs Llom saxònia a les herbes provençals (al forn) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita		8 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Fideus a la cassola amb titot Filet de lluç amb salsa de tomaca (al forn) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i rotllet de ternera.Fruita		9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda amb vinagreta de maduixa Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Ous remenats amb creïlles i pernil serrà Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita		10 Amanida de pasta (cargols, hortalisses, ou i olives) Delícies de calamar logurt SOPAR: Verdures rostides i saltejat de titot. Fruita		11 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Guisat de creïlles amb magre Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la planxa. Fruita	
14 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa castellana amb lletres (d'au i porc , amb cigrons, pebre roig i pernil serrà) Cordon Bleu (carn de titot amb formatge arrebossat) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al caldo curt. Fruita		15 Lletuga, tomaca, dacsa, formatge Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita francesa amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i broqueta de peix. Fruita		16 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, safanòria Espaguetis napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet d'abadejo a la basca amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Ensalada verd i pit de pollastre en el seu suc. Fruita		17 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Cigrons a la jardineria (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Flam SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita		18 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Amanida russa (amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa) Mandonguilles a la santanderina (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i truita de pimentó. Fruita	
21 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Mossets de rosada Fruita SOPAR: Verdures ofegades i llom a la planxa. Fruita		22 Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives) Cuixa de pollastre al forn amb bajoques Fruita SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al vapor. Fruita		23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta Filet de lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita		24 Lletuga, tomaca, dacsa, formatge Fesols a la riojana (amb xoriço i os de pernil) Truita de creïlla logurt SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita		25 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria Arròs amb tomaca Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Bullit i remenat de gambes. Fruita	
28 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Lasanya gratinada (amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge) Purnes de lluç Fruita SOPAR: Bajoquetes i broqueta de titot. Fruita		29 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Potatge de cigrons amb verdures Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita		30 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Parrillada de verdures i truita francesa. Fruita		31 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Gelats SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita		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·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.	

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: 3611kJ/ 863Kcal; Greix: 40g (AGS: 8,1g, AGM: 14,2g i AGP: 12,4g); Hidrats de Carboni: 87,2g (Sucres:20,9g); Proteïnes: 32,9g; Sal: 2,5g.



Arriba la calor...
t'abellix alguna cosa fresqueta?
No deixes passar la primavera
sense aprofitar tots
els beneficis de menjar
fruites de temporada
tan sanes com la MADUIXA!
És una exquisida
fruita de color roig
que et refrescarà
en els dies més calorosos.
Pots provar-la en amanides,
batuts o a mossegades...
Deixa que forme part
del teu menjar diari!
No ho oblidess...
consumeix 5 FRUITES I
VERDURES AL DIA!

