# MENÚ

Abril 2019

SANCHIS ALMIÑANO

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **01**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada**<br>**Solomillo de pollo empanado con kétchup**<br>**Fruta**<br>*CENA: Ensalada variada y pescado azul en salsa. Fruta* | **02**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, queso<br>**Fabada asturiana**<br>alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón<br>**Tortilla española**<br>con patata y cebolla<br>**Fruta**<br>*CENA: Sémola y salteado de pavo. Fruta* | **03**<br>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO<br>**Paella valenciana**<br>con pollo<br>**Merluza rebozada casera**<br>**Fruta**<br>*CENA: Alcachofas rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta* | **04**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo<br>**Garbanzos a la jardinera**<br>con hortalizas<br>**Lomo a las hierbas provenzales**<br>al horno<br>**Fruta**<br>*CENA: Escalivada y pescado blanco al papillote. Fruta* | **05**<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Espirales con tomate y CHAMPIÑÓN ECO**<br>**Bacalao en salsa mery**<br>al horno con ajo y perejil<br>**Fruta**<br>*CENA: Menestra de verduras y huevos cocidos. Fruta* |
| **08**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Sopa de picadillo con estrellitas**<br>de ave y cerdo con garbanzos y huevo<br>**Longanizas lionesa con GUISANTES ECO**<br>carne de cerdo al horno con salsa de cebolla<br>**Fruta**<br>*CENA: Verduras asadas y brocheta de pescado. Fruta* | **09**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Lentejas con ESPINACAS ECO**<br>**Bocaditos de rosada**<br>**Fruta**<br>*CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta* | **10**<br>**Ensalada completa**<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br>**Arroz al horno**<br>con costilla de cerdo, embutido y garbanzos<br>**Fruta y yogur natural**<br>*CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta.* | **11**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo<br>**Alubias campesinas**<br>con hortalizas<br>**Pizza IRCO**<br>con fiambre de york, tomate y queso<br>**Fruta**<br>*CENA: Crema de verduras y lomo rustido. Fruta* | **12**<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Fideuá gandiense**<br>con merluza, calamar, gamba y mejillón<br>**Tortilla de calabacín**<br>**Fruta**<br>*CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta* |
| **15**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Vichyssoise**<br>crema de patata y puerro<br>**Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECO**<br>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas<br>**Fruta**<br>*CENA: Parrillada de verduras y calamares en salsa. Fruta* | **16**<br>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún<br>**Arroz con tomate**<br>**Tortilla de patata**<br>**Fruta**<br>*CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo rustido. Fruta* | **17**<br>Lechuga, tomate, lombarda, olivas<br>**Sopa de letras**<br>de ave y cerdo con huevo<br>**Librito de merluza de york y queso con patatas fritas caseras**<br>rebozado<br>**Milhojas**<br>*CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta* | **18** | **19** |
| **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| **29** | **30**<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Lentejas con hortalizas y arroz**<br>**Chispas de merluza**<br>**Fruta en conserva**<br>*CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. 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. | | |

IRCO
Alimentando el futuro.

## LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena

## ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

El 23 de abril es el Día Internacional del Libro. La lectura promueve una buena salud mental e imaginación. Aprendamos a amar la lectura y nuestro mundo no tendrá límites.

*En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.*

***SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.***

## VALORES NUTRICIONALES

*(Promedio diario de la comida de medio día)*

| Energía: | Grasas: | AGS: | AGM: | AGP: |
|---|---|---|---|---|
| 856kcal 3582kj | 41 | 8 | 12,8 | 16,1 |

| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: |
|---|---|---|---|
| 86 | 20,5 | 29,7 | 2.3 |

*Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia*

# MENÚ

Abril 2019

SANCHIS ALMIÑANO

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| **01**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br>**Crema de safanòria i carabassa a l'aroma d'anou moscada**<br>**Filet de pollastre arrebossat amb quetxup**<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Amanida variada i peix blau en salsa. Fruita* | **02**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge<br>**Fabada asturiana**<br>fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil<br>**Truita espanyola**<br>amb creïlla i ceba<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Sèmola i saltejat de titot. Fruita* | **03**<br>eco Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO<br>**Paella valenciana**<br>amb pollastre<br>**Lluç arrebossat casolà**<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Carxofes ofegades i cuixa de pollastre rostit. Fruita* | **04**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot<br>**Cigrons a la jardinera**<br>amb hortalisses<br>**Llomello a les herbes provençals**<br>al forn<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Escalivada i peix blanc al papillot. Fruita* | **05**<br>Lletuga, tomaca, dacsa, olives<br>eco **Espirals amb tomaca i XAMPINYÓ ECO**<br>**Bacallà en salsa mery**<br>al forn amb all i julivert<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Minestra de verdures i ous cuits. Fruita* |
| **08**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br>**Sopa de picada amb estreletes**<br>d'au i porc amb cigrons i ou<br>eco **Llonganisses lionesa amb PÈSOLS ECO**<br>carn de porc al forn amb salsa de ceba<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Verdures torrades i broqueta de peix. Fruita* | **09**<br>Lletuga, tomaca, llombarda, olives<br>eco **Llentilles amb ESPINACS ECO**<br>**Mossets de rosada**<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Floricol al vapor i remenat d'alls tendres. Fruita* | **10**<br>**Amanida completa**<br>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives<br>**Arròs al forn**<br>amb costella de porc, embotit i cigrons<br>**Fruita i iogurt natural**<br>*SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau a la planxa. Fruita* | **11**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, ou<br>**Fesols llauradors**<br>amb hortalisses<br>**Pizza IRCO**<br>amb pernil dolç, tomaca i formatge<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Crema de verdures i llom rostit. Fruita* | **12**<br>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa<br>**Fideuà gandiana**<br>amb lluç, calamar, gamba i clòtxina<br>**Truita de carabasseta**<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc a la llima. Fruita* |
| **15**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br>**Vichyssoise**<br>crema de creïlla i porro<br>eco **Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECO**<br>carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Graellada de verdures i calamars en salsa. Fruita* | **16**<br>Lletuga, full de roure, tomaca, dacsa, tonyina<br>**Arròs amb tomaca**<br>**Truita de creïlla**<br>**Fruita**<br>*SOPAR: Xampinyó saltejat i cuixa de pollastre rostit. Fruita* | **17**<br>Lletuga, tomaca, llombarda, olives<br>**Sopa de lletres**<br>d'au i porc amb ou<br>**Llibret de lluç de pernil dolç amb formatge amb creïlles fregides casolanes**<br>arrebossat<br>**Milfulles**<br>*SOPAR: Ensalada mixta i truita paisana. Fruita* | **18** | **19** |
| **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| **29** | **30**<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br>**Llentilles amb hortalisses i arròs**<br>**Purnes de lluç**<br>**Fruita en conserva**<br>*SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb alls tendres. Fruita* | 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. | | |

IRCO
Alimentant el futur.

## EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar

## SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

## CONSELLS SALUDABLES

El 23 d'abril és el Dia Internacional del Llibre. La lectura promou una bona salut mental i imaginació. Aprenguem a estimar la lectura i el nostre món no tindrà límits.

*En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.*

**SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP**

## VALOR NUTRICIONAL

*(Promedi diari del menjar de mig dia)*

| Energia: | Greix: | AGS: | AGM: | AGP: |
|---|---|---|---|---|
| 856kcal 3582kj | 41 | 8 | 12,8 | 16,1 |

| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: |
|---|---|---|---|
| 86 | 20,5 | 29,7 | 2.3 |

*Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.*