

lunes

2

Festivo

martes

3

Festivo

miércoles

4

Festivo

jueves

5

Festivo

viernes

6

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Bocaditos de rosada
Piña en su jugo



CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de ave con pisto
al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta



CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Rustidera de merluza
al horno
Fruta



CENA: Crema de brócoli y magro con tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta



CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, olivas
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta



CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Croquetas de cocido casero
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta



CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Filete de bacalao a la riojana
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta



CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado
al horno
Fruta



CENA: Calabaza especiada y pollo en salsa. Fruta.

Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur natural

CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta



CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Espirales italiana
con tomate y queso
Chispas de merluza
Fruta



CENA: Brocoli paraíso y pollastre a les fines herbes. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Pizza artesana de masa madre con base de remolacha
con tomate, olivas, york y queso
Fruta



CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arròs amb fesols i naps
Caballa del puerto de Burriana con salsa de ajo y perejil
al horno
Fruta



CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras
Sopa de galets
de ave y cerdo con coditos
Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas
al horno
Crema de chocolate y caramelo
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y naranja, y tortilla de atún. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
LENTEJAS ECO de la huerta
con hortalizas
Tortilla de zanahoria y cebolla
Fruta



CENA: Sopa de ave y ternera en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes
Longanizas en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta



CENA: Paninis caseros y pollo estofado. Fruta.

Hummus con tosta
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta



CENA: Berenjena parmesana 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.

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima



Sabías que...

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

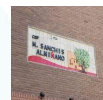
Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3460kj				
827kcal	37.4g	6.8g	12.1g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.3g	28.6g	2.4g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

2023



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Mossets de rosada Pinya en el seu suc SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.	Lletuga, tomaca, dacs, olives Fesols llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Arròs caldós d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria i porro Lluç rostít al forn Fruita SOPAR: Crema de bròcoli i magre amb tomaca. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.	Lletuga, tomaca, cogombre, olives Crema Saint Germain de pèsols i poma Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.
Lletuga, tomaca, llombarda, olives Llentilles a la jardineria amb CEBA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel Fruita SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Filet de bacallà a la riojana al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó Fruita SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou Aletes de pollastre a la mel amb dacs saltat al forn Fruita SOPAR: Carabassa especiada i pollastre amb salsa. Fruita.	Amanida mediterrània amb vinagreta de maduixa lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives Espaguetis bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita i iogurt natural SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.	Lletuga, tomaca, dacs, olives Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espirals italiana amb tomaca i formatge Purnes de lluç Fruita SOPAR: Broquil paradís i pavo a las finas hierbas. Fruita.	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO amb hortalisses Pizza artesana de masa mare amb base de remolatxa amb tomaca, olives, pernil dolç i formatge Fruita SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Arròs amb fesols i naps Verat del port de Borriana amb salsa d'all i julivert al forn Fruita SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita.	Lletuga, fulla de roure, tomaca, raves, olives negres Sopa de galets d'au i porc amb coditos Pollastre a la catalana en salsa amb prunes seques al forn Crema de xocolata i caramel SOPAR: Crema de safanòria i taronja, i truita de tonyina. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre LENTILLES ECO de l'horta amb hortalisses Truita de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Sopa d'au i vedella en salsa verda. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Crema de CARABASSA ECO i carabasseta amb crostons Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita SOPAR: Paninis casolans i pollastre estofat. Fruita.	Hummus amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a la llima al forn Fruita SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. 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, annex 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.		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima:
"El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco** Ingredients ECO
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dià menü temàtic**
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3460kj				
827kcal	37.4g	6.8g	12.1g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.3g	28.6g	2.4g	

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

20
23