

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
Delicias de calamar



CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa.
Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada
Pizza de masa madre con base de espinacas
con tomate, york y queso



CENA: Crema de brócoli y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz
Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado con guarnición de brócoli



CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de calabaza



CENA: Crema de zanahoria y naranja con alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas a la jardinera con arroz
Boquerón de nuestras lonjas en tempura



CENA: Patatas al gratén y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor con queso
Muslo de pollo en salsa satay
al horno con especias y cacahuete



CENA: Champiñones al ajillo y estofado de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con estremitas
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con samfaina
al horno con salsa de tomate y hortalizas



CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Fruta
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Surtido de fiambre
pechuga de pavo y queso
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz



CENA: Guisantes encebollados y paninis caseros. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **01**

Rancho canario
con garbanzos y fideos
Tortilla de patata y cebolla caramelizada



CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Hummus con tosta
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza a la naranja
al horno



CENA: Judías verdes al horno y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **02**

MACARRONES ECO al aroma de curry
con salsa de tomate

Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

CENA: Coliflor al vapor y ternera en salsa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa

Crema de guisantes y pera con crujiente de pan
Lomo al ajillo
al horno



CENA: Verduras con quinoa y croquetas de bacalao. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**

Alubias de la huerta
con hortalizas

Muslo de pollo al estilo criollo
con ajo, pimienta y orégano
Fruta

CENA: Sopa de ave con estremitas y tortilla de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**

Garbanzos de la iaia
con chorizo y hueso de jamón



CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Crema de legumbres con zanahoria
Albóndigas en salsa
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas



CENA: Panaché de verduras y huevos con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **17**

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Rollito de york y queso
Fruta

CENA: Sopa de sémola y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras **23**

Arroz meloso de marisco
con merluza y marisco
Coca alicantina
con tomate, pimiento y huevo
Bizcocho al cacao relleno



CENA: Sopa minestrone y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **24**

Potaje de garbanzos con calabacín
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de tomate y guiso de rape. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
“El Castillo de Santa Bárbara”

Región: C. Valenciana

Valor: Amor



Sabías que...

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

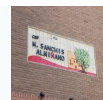
- eco** Ingredientes ECO
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro.**
- Pescado sostenible**
- Fuente de omega3**
- Sugerencia CENA**
- Día menú temático**

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures** amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta
Delícies de calamar
Fruita
SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa- Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada**
Pizza de masa mare amb base d'espínacs amb tomaca, pernil dolç i formatge
Fruita
SOPAR: Crema de bròcoli i truita camperola. Fruita

Hummus amb llesca **Arròs a la cubana** amb salsa de tomaca
Filet de lluç a la taronja al forn
Fruita
SOPAR: Bajoca al forn i pollastre a les herbes provençals. Fruita.

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsà amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i pera amb amb cruixent de pa
Llom a l'all al forn
Fruita
SOPAR: Verdures amb quinoa i croquetes de bacallà. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Cigrons de la iaia** amb xoriç i os de pernil
Truita francesa amb formatge
Fruita
SOPAR: Sémola i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà **Sopa d'au amb fideus** d'au i porc amb ou
Rel·lom de pollastre empanat amb guarnició de bròcoli
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Fesols llauradors** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de carabassa
Fruita
SOPAR: Crema de safanòria i taronja amb aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **ESPAGUETIS ECO amb tomaca i olives**
Gallo San Pere en ceba i pinya
Fruita
SOPAR: Ensalada verda i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Crema de llegums amb safanòria**
Mandonguilles en salsa carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita
SOPAR: Panatxé de verdures i ous amb pernil. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **Arròs al forn** amb costella de porc, embotit i cigrons
Rotllet de pernil dolç i formatge
Fruita
SOPAR: Sopa de sèmola i sèpia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Llentilles a la jardineria amb arròs**
Aladroc de les nostres llotjes en tempura
Fruita
SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **Crema de floricol amb formatge**
Cuixa de pollastre en salsa satay al forn amb espècies i cacauet
Fruita
SOPAR: Xampinyons amb allada i estofat de vedella. Fruita

Hummus de pimentó amb tosta **Espirals amb bolonyesa vegetal** amb soja i tomaca
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Albergínia rostida a la mel i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres **Arròs melós de marisc** amb lluç i marisc
Coca alicantina amb tomaca, pimentó i ou
Bescuit al cacau farcit
SOPAR: Sopa minestrone i magre amb allada. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **Potatge de cigrons amb carabasseta** amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Crema de tomaca i guisat de rap. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb estreletes** d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita

Fruita **Paella valenciana** amb pollastre, bajoca i garrofó
Assortiment de carn freda pit de titot i formatge
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Fruita
SOPAR: Pèsols amb ceba i paninis casolans. Fruita

Activitats del
projecte educatiuLlegenda Pròxima:
“El Castell de Santa Bàrbara”

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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