

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas

Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel



CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes
Solomillo de pollo empanado



CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal



CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Guisado de lentejas con cuscús
Nuggets de HEURA con salsa tartara casera



CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de puchero con fideos
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias



CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Espaguetis con salsa caruso
con jamón cocido, champiñón y leche
Tortilla de atún



CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al limón



CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla de patata y boniato



CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa de ciruelas
al horno



CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Macarrones con boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso
Rollito de york y queso
jamón cocido y queso



CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa romescu casera
al horno



CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz
Crema de calabacín y puerro
Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada
con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas



CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Olleta de alubias blancas con verduras de temporada
Tortilla francesa con aros de cebolla



CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Caldeirada de rape
con patatas y majado de almendras



CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Fideua gandiense
con merluza y marisco
Surtido de fiambres
jamón york y queso
★ **Naranja con nata**



CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo en salsa de pera
al horno



CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso

Filete de merluza al tomillo y romero
al horno



CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata



CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Huevos al horno con ratatouille
con tomate y hortalizas



CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Boquerón de nuestras lonjas con aliño de ajo y perejil



CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del
proyecto educativoLeyenda cercana:
“El pequeño Ninot”

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

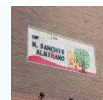
Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	
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

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·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.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 06

Cassola de llenties hortelanes
amb hortalisses**Croquetes de brandada de bacallà amb mel**

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 13

Crema de safanòria i dacsa dolça amb crostons**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20

Sopa d'au amb lletres
d'au i porc amb ou**Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal**

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 27

Guisat de llentilles amb cuscús
 Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara

nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 07

Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou**Cuixa de pollastre al chimichurri**
al forn amb mix d'espècies

Fruita

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 14

Espaguetis amb salsa carús
amb pernil cuit, xampinyó i llet**Truita de tonyina**

Fruita

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 21

Arròs amb salsa de tomaca**Filet de lluç a la llima**

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita de formatge. Fruita

MACARRONES ECO al pesto d'alfabega
amb tomaca**Truita de creïlla i moniato**

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i titot al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 01

Crema de verdures camperes a l'aroma de menta fresca

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llom amb salsa de prunes

al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 08

Macarrons amb bolonyesa vegetal

de soja amb tomaca i formatge

Rotllet de pernil dolç i formatge

pernil dolç i formatge

Fruita

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives 15

Favada vegetal

amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba

Llom amb salsa romescu casolana

al forn

Fruita

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'allis tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, dacsa 22

Crema de carabasseta i porro**Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada**

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives 29

Crema mediterrània

amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina

carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 02

Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada**Truita francesa amb anelles de ceba**

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives 09

Arròs tres delícies

amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Caldeirada de rap

amb creïlles i picada d'ametlles

Fruita

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 23

Fideuà gandiense

amb lluç i marisc

Assortiment de fiambres

pernil dolç i formatge

Taronja amb nata

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 30

Cassoulet de cigrons amb hortalisses**Cuixa de pollastre en salsa de pera**

al forn

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca 03

ESPIRALS ECO amb salsa de carabassa i formatge**Filet de lluç a la farigola i romaní**

al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 10

Potatge de CIGRONS ECO amb verdures

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Crema de floricol i pizza de tonyina casolana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 24

Cigrons a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Ous al forn amb ratatouille

amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 31

Arròs al forn

amb costella de porc, embotit i cigrons

Aladroc de les nostres llotges amb amaniment d'all i julivert

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del
projecte educatiuLlegenda Pròxima:
“El xicotet Ninot”
Regió: C. ValencianaValor: Pensament crític
i creativitat

IRCO

Sabies que...

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir
dels llegums més enllà dels guisats, com
són les hamburgueses, bescuits, coques
o humus. Ara que sabem els seus
beneficis, experimentarem amb
aquestes noves receptes!

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Peix sostenible

Font d'omega3

Suggestiment SOPAR

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
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	
Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València				