



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena a la plancha y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 04</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al piquillo ligero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</p>	<p>07 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate.</p> <p>Fritura de pescado variada.</p> <p>Macedonia de fruta de temporada.</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>7</p> <p>Festivo</p>
<p>10</p> <p>Festivo</p>	<p>11</p> <p>Festivo</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Festivo</p>	<p>14</p> <p>Festivo</p>
<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal de soja con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 20</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Pizza prosciutto casera con base de espinacas con tomate, york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 21</p> <p>Potaje de alubias con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentiere con patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Sopa de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Huevos al plato al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada templada y pescado azul al eneldo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Espirales a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al curry al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 27</p> <p>Rossejat de arroz con merluza y marisco</p> <p>Croquetas morellanas de cocido</p> <p>Batido de fresa</p> <p>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 28</p> <p>Garbanzos con verduras y jamón</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>

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 i). 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 pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

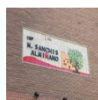
Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	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	dijous	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema de verdures camperes amb creilla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la planxa i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, olives 04</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Filet de lluç al piquillo lleuger al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i truita camperola. Fruita</i></p>	<p>05 DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA</p> <p>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca.</p> <p>Fregit de peix variat.</p> <p>Macedònia de fruita de temporada.</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>
<p>10</p> <p>Festiu</p>	<p>11</p> <p>Festiu</p>	<p>12</p> <p>Festiu</p>	<p>13</p> <p>Festiu</p>	<p>14</p> <p>Festiu</p>
<p>17</p> <p>Festiu</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 18</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita en conserva</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 19</p> <p>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives 20</p> <p>Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada</p> <p>Pizza prosciutto casolana amb base d'espinacs amb tomaca, pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 21</p> <p>Potatge de fesols amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentiere amb creilla i porro</p> <p>Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara nuggets vegetals a base de llegums</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Sopa de lletilles ECO amb hortalisses</p> <p>Ous al plat al forn amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada temperada i peix blau a l'anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 26</p> <p>Espirals a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç al curri al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb lluç i marisc</p> <p>Croquetes morellanes de putxero</p> <p>Batut de maduixa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 28</p> <p>Cigrons amb verdures y pernil</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de carabassa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p>

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 1163/2011, 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.

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta conciençiació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia desperdici 0%

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

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

