

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema de zanahoria y naranja Lomo adobado con maíz salteado Fruta <i>CENA: Revuelto de champiñones y pescado azul a la plancha. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Macarrones ECO con pollo y pesto de llima Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en tempura Fruta <i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Rancho canario con garbanzos y fideos Revuelto de huevo con patatas del oeste con fiambre y queso Fruta <i>CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Gallo San Pedro en salsa de la abuela con salsa de tomate Fruta <i>CENA: Patatas al ajillo y pollo asado. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Estofado de lentejas Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres Fruta <i>CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, cebolla, olivas Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes Fruta <i>CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta <i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Rollito de york y queso jamón cocido y queso Fruta <i>CENA: Sopa minestrone y huevos a la flamenca. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias hortelanas con hortalizas Tortilla de queso con zanahoria glaseada Fruta <i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa cubierta de ave y cerdo con huevo Longanizas al horno con aros de cebolla Fruta <i>CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín y cebolla Fruta <i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pizza prosciutto casera de masa madre con fiambre de york, tomate y queso Fruta <i>CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.</i>	Hummus con tosta Macarrones ECO con boloñesa vegetal de soja con tomate y queso Delicias de calamar con chips de boniato Fruta <i>CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa Muslo de pollo en salsa de cítricos al horno Fruta <i>CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta.</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Solomillo de pollo empanado con colinosa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta <i>CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz Espirales a la española con tomate y chorizo Bacalao en salsa de zanahoria al horno Fruta <i>CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, pepino, cebolla Cassoulet de garbanzos con hortalizas Huevos al plato al horno con pisto de verduras Fruta <i>CENA: Berenjena parmesana y guiso de rape. Fruta.</i>	Bastoncitos crujientes de berenjena Guisaillo de papas con carne Pescaito en adobo Tarrina de helado de nata y fresa Fruta <i>CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.</i>	Hummus con tosta Arroz con verduras y aceite al limón Lomo asado con floretas de brócoli al horno Fruta <i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta.</i>
Ensalada de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata y cebolla Fruta <i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al horno. Fruta.</i>	DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA	Ensalada del chef con vinagreta de naranja Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo al horno con queso y cebolla pochada Polo up cola <i>CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. Fruta.</i>	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. INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

Consejos saludables

En mayo termina la temporada de los cítricos, caracterizados por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, de manera que vamos a aprovecharnos de ellos incluyéndolos en los platos de este mes.

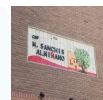
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

Menú 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
Festiu	Lletuga, tomaca, ravenets, olives Crema de safanòria i taronja Llom adobat amb dacsà saltat Fruita SOPAR: Regirat de xampinyons i peix blau a la planxa. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima Filet de lluç a l'all i julivert amb carabasseta en tempura Fruita SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà Ranxo canari amb cigrons i fideus Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb companatges i formatge Fruita SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.	Lletuga, tomaca, ceba, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Filet de Gall San Pere en salsa de la iaia amb salsa de tomaca Fruita SOPAR: Creïlles amb allada i pollastre rostit. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, olives Estofat de llentilles Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara nuggets vegetals a base de llegums Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i llom en pepitoria. Fruita.	Lletuga, tomaca, ceba, olives Espaguetis a la siciliana amb olives negres, albergínia i hortalisses Filet de lluç al forn sobre crema de pèsols Fruita SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.	Lletuga, tomaca, ravenets, olives Crema grega amb cigrons, carabassa, carlota i porro Cassola de titot amb alls tendres al forn Fruita SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge Fruita SOPAR: Sopa minestrone i ous a la flamenca. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Fesols hortolanes amb hortalisses Truita de formatge amb amb safanòria setinada Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.
Lletuga, tomaca, dacsà, olives Sopa coberta d'au i porc amb ou Longanisses al forn amb anelles de ceba Fruita SOPAR: Crema de pèsols i truita de xampinyons. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Arròs amb salsa de tomaca Truita de carabasseta i ceba Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Lentilles ECO amb sofregit de verdures Pizza prosciutto cassolana de masa mare amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Creïlles fornera i llom rostit. Fruita.	Hummus amb tosta Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge Delícies de calamar amb xips de moniato Fruita SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa verda. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa Cuixa de pollastre en salsa de cítrics al forn Fruita SOPAR: Sopa d'ocell i peix blau a la planxa. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, olives Llentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet de pollastre arrebossat amb colinesa amb salsa de coliflor, oli i all Fruita SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.	Lletuga, tomaca, ravenets, dacsà Espirals a l'espanyola amb tomaca i xoriço Bacallà en salsa de safanòria al forn Fruita SOPAR: Carabassa especiada i titot al forn. Fruita.	Lletuga, tomaca, cogombre, ceba Cassoulet de cigrons amb hortalisses Ous al plat al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Albergínia parmesana i guisat de rap. Fruita.	Bastonets cruixents d'albergínia Guisat de creïlles amb carn Peix fregit en adob Terrina de gelat de nata i maduixa Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.	Hummus amb tosta Arròs amb verdures i oli a la llima Llom torrat amb floretes de brocoli al forn Fruita SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita.
Amanida de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives Truita de creïlla i ceba Fruita SOPAR: Fesols tendres saltats i peix blanc al forn. Fruita.	0% DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA	Ensalada del chef con vinagreta de naranja Hamburguesa completa amb creïlles fregides al timó al horno amb formatge i ceba calfada Polo up cola Fruita SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. 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, 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. 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	

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"

Regió: Andalusia

Valor: Inclusió



Sabies que...

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

Consells saludables

Al maig acaba la temporada dels cítrics, caracteritzats per ser font de vitamines, minerals i antioxidants, de manera que ens aprofitarem d'ells incloent-los en als plats d'aquest mes.

- ecor Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment 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	ACP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

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