

Mmmm qué IRCO!!

SEPTIEMBRE 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo ECÓ</p> <p>Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Bocaditos de rosada con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa castellana con fideos (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO ECÓ</p> <p>Filete de bacalao a la romana (rebozado casero)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera estofada. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria (al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Arroz milanés (con magro de cerdo y fiambre de york)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Alubias a la vinagreta (con hortalizas, atún y huevo)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana ECÓ (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menesta de verduras y huevos revueltos con york. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con letras (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Lomo adobado en salsa con patatas chips (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de pasta (tornillos, tomate, maíz, zanahoria y huevo)</p> <p>Filete de rape rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS ECÓ (al horno)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Verduras salteadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pavo. Fruta</p>

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón y melocotón.

IRCO
Restauración colectiva.



¿Sabías qué... el 2016 es el año de las legumbres?
¡Las legumbres son muy nutritivas! Es un alimento 100% natural, de la tierra, muy rico en proteínas vegetales, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, como el hierro. Es un alimento muy completo que te ayudará a estar fuerte y sano/a.
En este curso conoceremos juntos los alimentos que nos ayudarán a respetar el medio ambiente y con ellos aprenderemos a llevar una alimentación saludable
¡Somos lo que comemos!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>8</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot ECO</p> <p>9</p> <p>Llentilles estofades</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Mossets de rosada amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i ous remenats. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>12</p> <p>Sopa castellana amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons, pimentó i pernil)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>(carn de porc al forn amb hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i truita d'alls tendres. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Amanida completa</p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>14</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, llombarda, dacsa</p> <p>15</p> <p>Tallarins amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA ECO</p> <p>Filet d'abadejo a la romana</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella estofada. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida de creïlla</p> <p>(amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitoria</p> <p>(al forn amb salsa de cacauet i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al vapor. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>19</p> <p>Llentilles de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>20</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i llomello rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</p> <p>21</p> <p>Arròs milanesa</p> <p>(amb magre de porc i pernil dolç)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Fesols a la vinagreta</p> <p>(amb hortalisses, tonyina i ou)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de formatge</p> <p>23</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana ECO</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç amb salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra i ous remenats amb pernil dolç. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>26</p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Llomello adobat en salsa amb creïlles xips</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, dacsa</p> <p>27</p> <p>Cigrons amb xoriço</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa i peix blau a la llima. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>(cargols, tomaca, dacsa, safanòria i ou)</p> <p>Filet de rap arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>29</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES ECO</p> <p>(al forn)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Verdures saltejades i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, ou</p> <p>30</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i broqueta de titot. Fruita</p>

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló i bresquilla.

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per el Departament de Nutrició d'IRCO S.L

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 870Kcal; Hidrats de Carboni: 78,7g (sucres: 20,8g); Proteïnes: 29,7g; Greix: 45,7g (AGS: 9,5g, AGM: 16,5g y AGP: 15,7g); Fibra: 11,5g; Sal: 2,5g.

Sabíes què... el 2016 és l'any de les llegums?
¡Les llegums són molt nutritives! És un aliment 100% natural, de la terra, molt ric en proteïnes vegetals, hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals, com el ferro. És un aliment molt complet que t'ajudarà a estar fort i sa/sana.
En aquest curs coneixerem junts els aliments que ens ajudaran a respectar el medi ambient i amb ells aprendrem a portar una alimentació saludable
Som el que mengem!

