

# Mmmm qué IRCO!!

ENERO 2017

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Tallarines italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Delicias de calamar con mayonesa</b></p> <p>Melocotón en conserva</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo en salsa. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, atún, olivas</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave lionesa</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Fideuá gandiense</b></p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y lomo rustido. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Arroz rossejat</b></p> <p>(con costilla y magro de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b></p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p><b>Guisado de patatas con ternera</b></p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate con <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b></p> <p>(al horno) <b>ECÓ</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Albóndigas en pepitoria con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> <b>ECÓ</b></b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>Plato de temporada:</b></p> <p><b>Arroz con bacalao, coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla de pechuga de pavo</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS</b> con <b>ECÓ</b> tomate y champiñón</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con <b>ESPINACAS ECOLÓGICAS</b> <b>ECÓ</b></b></p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b></p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Lasaña gratinada</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p><b>Filete de merluza a la vasca</b></p> <p>(al horno con espárragos, guisantes y huevo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pavo asado. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, dados de pavo <b>ECÓ</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Cazón en adobo</b></p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y magro salteado. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b></p> <p>(al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más <b>Sostenibles</b>.</p> <p>Todos los días, <b>PAN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>ECÓ</b></p>		

**FRUTA DE TEMPORADA:** Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.

# IRCO

Restauración colectiva.



***KM 0, una sabrosa iniciativa en nuestros menús***

Consumir productos de proximidad es apostar por la Salud, la Economía Local y la del Planeta.

1) Son productos más Frescos, suelen recogerse en *temporada* y en su momento de maduración.  
2) Se favorece la *variedad* de los cultivos.

3) Apoyamos al comercio *local*.

4) Se *reducen las emisiones de CO2*: ¡no tienen que hacer grandes trayectos para llegar a tu mesa!  
**¡Unidos por un futuro Saludable y Sostenible!**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Tallarines italiana</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Delícies de calamar amb maionesa</b></p> <p>Bresquilla en conserva</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i titot en salsa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina, olives</p> <p><b>Llenties amb verdures</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au lionesa</b></p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, <b>DACSA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Fideuà gandiana</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i llom rostít. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, <b>full de roure</b>, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>Arròs rossejat</b></p> <p>(amb costella i magre de porc, cigrons i embotit valencià)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge, salsitxó)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Guisat de creïlles amb vedella</b></p> <p><b>Filet de lluç amb salsa de tomaca amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sémola i truita francesa. Fruita</p>
<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b></p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p><b>Mandonguilles en pepitoria amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de cacahuets i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i sípia en salsa. Fruita.</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, daus de formatge</p> <p><b>Plat de temporada:</b></p> <p>Arròs amb bacallà, coliflor i alls tendres</p> <p><b>Truita de pit de titot</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Crema de creïlla i porro amb crostons casolans</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes a la catalana i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p><b>Fesols a la castellana</b></p> <p>(amb xoriçó i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet d'abadejo arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i remenat de all tendres. Fruita</p>
<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Llomello adobat amb salsa espanyola</b></p> <p>(al forn en salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Lasanya gratinada</b></p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p><b>Filet de lluç a la basca</b></p> <p>(al forn amb espàrrecs, pèsols i ou)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i titot rostít. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriçó</b></p> <p><b>Truita de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sémola i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, <b>DACSA ECOLÒGICA</b>, daus de titot</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Caçó en adob</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre saltat. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Sopa coberta amb lletres</b></p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la caçadora</b></p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de verdures. Fruita</p>
<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de safanòria amb formatge</b></p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, daus de formatge</p> <p><b>Fesols a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més <b>Sostenibles.</b></p> <p>Tots els dies. <b>PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECO</b></p>		<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·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.</p>

**FRUITA DE TEMPORADA:** Mandarina, poma, taronja, pera y plàtan.



**KM 0, una saborosa iniciativa en els nostres menús**

Consumir productes de proximitat és apostar per la Salut, l'Economia Local i la del Planeta.

1) Són productes més Frescos, solen arregar-se en temporada i en el seu moment de maduració.

2) S'afavorix la varietat dels cultius.

3) Recolzem al comerç local.

4) Es redueixen les emissions de CO2: no han de fer grans trajectes per arribar a la teua taula!

Units per un futur Saludable i Sostenible!

