

Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>5</p> <p>Tallarines italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bocadito de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>6</p> <p>Garbanzos a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>7</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno) </p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p>8</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Filete de merluza a la marinera</p> <p>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y revuelto de york. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>11</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, huevo duro</p> <p>12</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de bacalao a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>13</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Abanico de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada campera y huevos revueltos con ajetes. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria </p> <p>14</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>15</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>18</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y huevos cocidos con fiambre de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>19</p> <p>Arroz con tomate y huevo duro</p> <p>Lomo adobado al horno con BERENJENA ECOLÓGICA </p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas</p> <p>20</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(tornillos, tomate, maíz, zanahoria y huevo)</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, atún, olivas negras</p> <p>21</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>MENU HOMENAJE A LA LITERATURA</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p></p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>25</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>26</p> <p>Fideuá de marisco</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas</p> <p>27</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcahofa al vapor y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>28</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con fiambre de york, guisantes, gambas y huevo)</p> <p>Ragut de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro</p> <p>29</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS </p> <p>con tomate y calabacín</p> <p>Filete de bacalao orly</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisado de verduras y tortilla de jamón. Fruta</p>

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

IRCO
Restauración colectiva.



Una VIDA SANA no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:

- ¡Muévete más! Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida
- ¿Te atreves con el reto?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>5</p> <p>Tallarins italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Amanida verda i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, tonyina</p> <p>6</p> <p>Cigrons a la castellana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>7</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Llomello a les herbes provençals amb BAIJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn) </p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge</p> <p>8</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Filet de lluç a la marinera</p> <p>(al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i remanat de pernil dolç. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>11</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives, ou dur</p> <p>12</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet d'abadejo a la madrilenya</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i saltat de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, llombarda, dacs amb vingreta de maduixa</p> <p>13</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i ous remanats amb alls tendres. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p>14</p> <p>Guisat de creïlles amb peix</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoques i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>15</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>18</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i ous cuits amb pernil dolç. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>19</p> <p>Arròs amb tomaca i ou dur</p> <p>Llomello adobat al forn amb ALBERGINA ECOLÒGICA</p> <p></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, tonyina, olives negres</p> <p>20</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>(cargols, tomaca, dacs, safanòria i ou dur)</p> <p>Filet de lluç amb salsa mery amb pèsols</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>21</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>MENU HOMENATGE A LA LITERATURA</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips</p> <p></p> <p>Mifulles</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia en salsa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>25</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</p> <p>26</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, olives</p> <p>27</p> <p>Llenties a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacs, llombarda</p> <p>28</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>(amb pernil dolç, pèsols, gambes i ou)</p> <p>Ragut de vedella</p> <p>(al forn amb salsa d' hortalisses)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p>29</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p></p> <p>Filet d'abadejo orly</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Guisat de verdures i truita de pernil. Fruita</p>

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bomatologia de la Facultat de Farmàcia de l'Universitat de València

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 871 Kcal; Hidrats de Carboni: 87,6g (sucres: 20,6g); Proteïnes: 31,7g; Grasses: 41,4g (AGS: 8,9g, AGM: 15,7g y AGP:12,3g); Fibra: 10,8 g; Sal: 2,7g.

Una VIDA SANA no sols consisteix en una bona alimentació. Afegeix en la teua vida diària aquestes propostes:

- i Mou-te més! Organitza més plans familiars a l'aire lliure i menys temps davant de la televisió
- Descansa com a mínim 8 hores
- Beu entre 4-6 gots d'aigua al dia
- Gaudeix d'una bona conversació en família a l'hora del menjar

¿T'atreveixes amb el repte?

