

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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 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.</p>				
<p><b>5</b> Festivo</p>	<p><b>6</b> Festivo</p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Penne con pomodoro e funghi</b> <b>Chispas de merluza</b> Fruta de temporada  CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p><b>8</b> Festivo</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada  CENA: Hervido valenciano y sepia encebollada. Fruta</p>
<p><b>12</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada  CENA: Brócoli, paraiso y huevos con pisto. Fruta</p>	<p><b>13</b> Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada  CENA: Bernejena parmesana y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p><b>14</b> <b>Ensalada multicolor</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún <b>ESPAGUETIS ECO con salsa boloñesa vegetal gratinados</b> con texturizado de HEURA, zanahoria y tomate Fruta y yogur  CENA: Verduras gratinadas y rape guisado. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Guisado de alubias juliana con CALABAZA ECO</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada  CENA: Crema de verduras y lomo finas hierbas. Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Sopa de cocido completo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Muslo de pollo rústido al romero con menestra de verduras</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al horno. Fruta</p>
<p><b>19</b> Lechuga variada, tomate, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Albóndigas en salsa con patata dado</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Sopa de letras y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</b> <b>Pizza prosciutto artesana de masa madre natural</b> Fruta de temporada  CENA: Boniato especiado y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Mac &amp; Cheese</b> <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada  CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárrago blanco <b>Arroz gaxuxa</b> con pollo y chorizo <b>Montadito de croqueta de jamón</b> <b>Gold mousse vainilla</b> Mousse de vainilla con capas de cacao  CENA: Patatas al ajillo y pescado azul. Fruta</p>	<p><b>23</b> Festivo</p>
<p><b>26</b> Festivo</p>	<p><b>27</b> Festivo</p>	<p><b>28</b> Festivo</p>	<p><b>29</b> Festivo</p>	<p><b>30</b> Festivo</p>

### Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra  
Valor: Generosidad

### Sabías que...

### Consejos saludables

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú **irco** 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
---------	---------	----------	--------	-----------

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 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.

5 Festiu	6 Festiu	7 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>Hamburguesa de vedella amb salsa amb pèsols</b> Purnes de lluç Fruita de temporada <i>SOPAR: Espinacs a la crema i xuletetes de titot al forn. Fruita</i>	8 Festiu	9 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>Paella pagesa</b> amb verdures <b>Truita francesa amb tallada de formatge</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Pasta de full de tomàquet i porro, i aletes de pollastre rústides. Fruita</i>
12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>Estofat de lleties amb moniato vermell de temporada</b> Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada <i>SOPAR: Bròquil paradís i ous amb samfaina. Fruita</i>	13 Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún Fruita de temporada <i>SOPAR: Bernejena parmesana i vedella amb salsa verda. Fruita</i>	14 <b>Amanida multicolor</b> enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives, ou i tonyina <b>ESPAGUETIS ECO amb salsa bolonyesa vegetal gratinats</b> amb texturitzat de HEURA, safanòria i tomaca Fruta i iogurt <i>SOPAR: Verdures gratinades i rap guisat. Fruita</i>	15 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>Guisat de mongetes juliana amb CARBASSA ECO</b> amb verdures <b>Truita amb creïlla i ceba</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Crema de verdures i lllom fines herbes. Fruita</i>	16 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives <b>Sopa de putxero complet amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons <b>Cuixa de pollastre rústica al romaní amb minestra de verdures</b> Fruita de temporada <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al forn. Fruita</i>
19 Lletuga variada, tomaca, dacsa <b>Crema de CARBASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> Mandonguilles amb salsa amb patata dau al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa de lletres i peix blancal pebre vermell. Fruita</i>	20 Lletuga, tomaca, remoltxa, olives <b>Ragú de cigrons amb gall dindi i PASTANAGA ECO</b> Pizza prosciutto artesana de massa mare natural Fruita de temporada <i>SOPAR: Moniato especiat i truita de carabasseta. Fruita</i>	21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>Mac &amp; Cheese</b> Abadejo a la biscaïna al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada <i>SOPAR: Panache de verdures i lllom torrat. Fruita</i>	22 Lletuga, tomaca, dacsa, olives, espàrrec blanc <b>Arroz gaxuxa</b> amb pollastre i xoriço <b>Llesca de croqueta de pernil</b> Gold mousse vainilla Mousse de vainilla amb capes de cacau <i>SOPAR: Patates a l'all i peix blau. Fruita</i>	23 Festiu
26 Festiu	27 Festiu	28 Festiu	29 Festiu	30 Festiu

### Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Olentzero y Maridomingui"

Regió: País Basc  
Valor: Generositat

### Sabies que...

### Consells saludables

Combinar diversos colors en un plat no sols el fa més atractiu, sinó també més nutritiu i saborós, donada la varietat d'ingredients.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- 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	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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