

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Delicias de calamar
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO con boniato asado
Pizza de masa madre con base de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
MACARRONES ECO al aroma de curry con salsa de tomate
Nuggets de HEURA de soja
Fruta de temporada

CENA: Coliflor al vapor y coca de verduras con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Delicias de calamar
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO con boniato asado
Pizza de masa madre con base de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con tosta
Arroz a la cubana con tomate
Filete de merluza a la naranja
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestre con crujiente de pan con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa al ajillo al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos de la iaia con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia enbollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa cubierta con fideos de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Filete de abadejo encebollado con piña al horno
Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas
Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada verde
Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, huevo y queso
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor con queso
Muslo de pollo en salsa satay con salsa de cacahuetes y especias
Fruta de temporada

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus de pimiento con tosta
Espirales con boloñesa vegetal con soja, tomate y queso
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras
Arroz a banda con merluza y marisco
Coca alicantina con tomate, pimiento, huevo duro y atún
Bizcocho al cacao relleno de crema de leche sabor cacao

CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con calabacín con patata, zanahoria y espinaca
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con estrellitas de ave con huevo
Hamburguesa mixta con samfaina de cerdo y ternera al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y pipas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. Fruta

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.

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

- 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 |
| 3271kj | | | | |
| 782kcal | 37.1g | 6.7g | 12.3g | 13.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 77g | 8.1g | 29.9g | 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Potatge de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó</p> <p>Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 02</p> <p>MACARRONS ECO a l'aroma de curri amb salsa de tomaca</p> <p>Nuggets de HEURA de soja</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al vapor i coca de verdures amb tomàquet. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives 03</p> <p>Fesols de l'horta amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 06</p> <p>Fideuà de verdures Delícies de calamar Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 07</p> <p>LENTIES ECO amb moniato rostit</p> <p>Pizza de massa mare amb base d'espinacs Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</i></p> | <p>Hummus amb tosta 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Filet de lluç a la taronja Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i vedella carbonada. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 09</p> <p>Crema de verdures campestre amb cruixent de pa amb patata, porro, pastanaga i carabasseta</p> <p>Llom amb salsa a l'all al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i peix blau a anet. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10</p> <p>Cigrons de la iaia amb xoriço i os de pernil</p> <p>Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Panaché de verdures i sípia cebada. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 13</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au amb ou</p> <p>Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 14</p> <p>Fesols a la campesina amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet d'abadejo amb ceba i pinya al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 16</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Mandonguilles en salsa carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</i></p> | <p>Amanida verda Enciam, tomaca, olives, cogombre, ou i formatge</p> <p>Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola i llom rostit. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 20</p> <p>Llentilles a la jardinera amb arròs amb hortalisses</p> <p>Mossets de rosada Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de floriciol i formatge</p> <p>Cuixa de pollastre amb salsa satay amb salsa de cacauets i espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i peix blanc al papillot. Fruita</i></p> | <p>Hummus de pebrot amb tosta 22</p> <p>Espirals amb bolonyesa vegetal amb soja, tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa mery al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida temperada i costelles de titot. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres 23</p> <p>Arròs a banda amb lluç i marisc</p> <p>Coca alicantina amb tomaca, pebrot, ou dur i tonyina</p> <p>Pa de pessic al cacau farcit de crema de llet sabor cacau</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 24</p> <p>Potatge de cigrons amb carabasseta amb creïlla, safanòria i espinac</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 27</p> <p>Sopa de pollastre amb estreletes d'au amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</i></p> | <p>Amanida d'hivern Enciam, tomaca, carlota, dacsca, ou i pipes</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garroffo</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p> | <p>28</p> <p>INFORMACIÓ PER 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 III). 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.</p> | | |

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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 |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3271kj | | | | |
| 782kcal | 37.1g | 6.7g | 12.3g | 13.7g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal | |
| 77g | 8.1g | 29.9g | 2.5g | |

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