

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Crema parmentier con queso
de patata y puerro

Albóndigas a la italiana
de cerdo al horno con salsa de carne

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Estofado de lentejas con arroz
con patata, cebolla y pimiento

Varitas de merluza

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta con samfaina
de pollo y cerdo al horno con hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas

Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y calabacín

Lomo sajonia con salsa de cebolla
al horno

Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

MACARRONES ECO a la provenza
con tomate y verduras

Filete de merluza a la naranja

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta

Hummus con tosta

Sopa de ave con estremitas
de ave con garbanzos

Jamoncito de pollo a la santanderina
al horno con salsa de cebolla y tomate

Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Guisado de alubias juliana
con verduras

Delicias de calamar

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Rustidera de merluza
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Oleata de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

Arroz con coliflor y hortalizas de temporada

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta

★ Panalito de ensalada
Lechuga, remolacha, pepino, maíz

★ Arroz zángano
con setas y calabaza

★ Lomo con piñamiel zumbante
al horno con salsa de piña y miel

★ Néctar de fresa

CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Cassoulet de alubias

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

LENTEJAS ECO con boniato asado

Rodaja de merluza rebozada

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas

Ensalada completa

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
con costilla de cerdo y garbanzos

Fruta y yogur

CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas

Espirales pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta de temporada

CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas

Garbanzos camperos
con tomate, puerro y espinacas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Ensalada variada

Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate

Yogur

CENA: Tumbet mallorquín y pescado al eneldo. Fruta

Ensalada reina
Lechuga, remolacha, pepino, maíz

Sopa de pollo con fideos

Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín

Lomo con salsa de verduras y romero

Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y paninis caseros. Fruta.

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Crema de legumbres
con hortalizas

Pizza de york y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

MACARRONES ECO napolitana
con hortalizas y queso

Fricandó de ave
con carne de pavo al horno

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. 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 did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

"La orquesta de ABJota"

22 noviembre Día de la Música

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

La polinización de la calabaza es realizada por abejas, influyendo en su producción y tamaño. Su color naranja es debido a los carotenoides, un compuesto beneficioso para la salud. ¡Añade color a tu plato y más nutritivo será!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
92g	23.0g	29.1g	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

Festiu

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ⁰⁶

Crema parmentier amb formatge
de creïlla i porro

Mandonguilles a la italiana
de porc al forn amb salsa de carn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Carabassa asada i Broqueta de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹³

Estofat de llentilles amb arròs
amb creïlla, ceba i pimentó

Varetes de lluç

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²⁰

Sopa de picada amb lletres
d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb samfaina
de pollastre i porc al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives ²⁷

Llentilles a la jardineria
amb creïlla, safanòria i carabasseta

Llome saxònia en salsa amb cebà
al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁷

MACARRONS ECO a la provença
amb tomaca i verdures

Filet de lluç a la taronja

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita

Hummus amb tosta ¹⁴

Sopa d'au amb estreletes
d'au amb cigrons

Cuixa de pollastre a la santanderina
al forn amb salsa de ceba i tomaca

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ²¹

Guisat de mongetes juliana
amb verdures

Delícies de calamar

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ²⁸

Arròs amb salsa de tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰⁸

Oleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa ¹⁵

Arròs amb coliflor i hortalisses de temporada

Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita

Bresqueta d'amanida
Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa ²²

Arròs abellot
amb bolets i carabassa

Llom amb pinyamel brunzint
al forn amb salsa de pinya i mel

Nèctar de maduixa

 **SOPAR:** Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ²⁹

Cassoulet de mongetes

Truita amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives ⁰²

LLENTIES ECO amb moniato rostit

Rodanxa de lluç arrebossat

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Wok de verdures i magre al curri. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives ⁰⁹

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons

Fruita i iogurt

 **SOPAR:** Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives ¹⁶

Espirals pomodoro
amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Pèsols amb pernil i fajitas de peixe. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, olives ²³

Cigrons campers
amb tomaca, porro i espínacs

Truita de creïlla

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Carxofes a la llima i rolet de vedella. Fruita

Amanida variada
enciam, tomàquet, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives ³⁰

Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca

logurt

 **SOPAR:** Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita

Amanida regina ⁰³
Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa

Sopa de pollastre amb fideus

Cuixa de pollastre a les fines herbes amb pèsols
al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa ¹⁰

Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria, espínac i carabasseta

Llom amb salsa de verdures i romaní

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives ¹⁷

Crema de llegums
amb hortalisses

Pizza de york i formatge

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa ²⁴

MACARRONS ECO napolitana
amb hortalisses i formatge

Fricandó d'au
amb carn de titot al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR:** Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita

Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

"L'orquestra d'ABJota"

22 novembre Dia de la Música

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

La pol·linització de la carabassa és realitzada per abelles, influint en la seva producció i grandària. El seu color taronja és degut als carotenoides, un compost beneficiós per a la salut. Afegeix color al teu plat i més nutritiu serà!

 **Ingredients ECO**

 **De temporada**

 **Gastronomia local**

 **Proteïna vegetal**

 **Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

 **Peix sostenible**

 **Font d'omega3**

 **Suggestiu SOPAR**

 **Dia menú temàtic**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

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