

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>Lechuga, remolacha, maíz <b>01</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaiz <b>04</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Albondigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>05</b> <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>06</b> <b>Garbanzos campesinos</b> con tomate, puerro y espinacas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Colíflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>07</b> <b>Vichysoisse cremosa con queso</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>08</b> <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaiz <b>11</b> <b>Lentejas con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Lomo sajonia en salsa</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>12</b> <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> con hortalizas <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>13</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con patata, zanahoria i calabacín <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <b>Pizza valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>15</b> <b>Tornillos a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta</p>
<p><b>18</b> <b>Festivo</b></p>	<p><b>19</b> <b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaiz <b>20</b> <b>MACARRONES ECO italiana</b> con patata y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>22</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maaiz <b>25</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa con guisantes</b> carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p><b>27</b> <b>Ensalada apícola</b> Lechuga, remolacha y maíz <b>Crema zanganera</b> de verduras campestres <b>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</b> <b>Barry mousse de vainilla</b></p> <p><b>CENA:</b> Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>28</b> <b>Festivo</b></p>	<p><b>29</b> <b>Festivo</b></p>

### Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

### Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	87g	19.3g	32.9g	2.4g

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>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.</p>				<p>Lletuga, remolatxa, dacsa <sup>01</sup></p> <p><b>Olleta de fesols estofats</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita amb creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <sup>04</sup></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au amb huevo</p> <p><b>Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols</b> carn de porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i pernillets de pollastre rostits. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>05</sup></p> <p><b>Paella de verdures</b> amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i magre en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>06</sup></p> <p><b>Cigrons campesins</b> amb tomaca, porro i espínacs</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Colífor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Humus amb tosta <sup>07</sup></p> <p><b>Vichysoise cremosa amb formatge</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i sèpia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <sup>08</sup></p> <p><b>MACARRONS ECO amb verdures al curri</b> amb tomaca</p> <p><b>Filet de lluç amb salsa verda</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <sup>11</sup></p> <p><b>Llentilles amb verdures</b> amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria</p> <p><b>Llome saxònia en salsa</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, dacsa <sup>12</sup></p> <p><b>Crema de pastanaga i remolatxa</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza de york i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>13</sup></p> <p><b>Fesols a la jardineria</b> amb creïlla, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives <sup>14</sup></p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>15</sup></p> <p><b>Espirals a la siciliana</b> albergínia, verdura, olives negres</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especiat. Fruita</i></p>
<p><b>Festiu</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>19</sup></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <sup>20</sup></p> <p><b>MACARONS ECO italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Braves de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives <sup>21</sup></p> <p><b>Potatge de cigrons</b> amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>22</sup></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet d'abadejo a l'estil cajún</b> al forn amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa de picadillo amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons</p> <p><b>Llonganisses rostides amb salsa lionesa amb pèsols</b> carn de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>26</sup></p> <p><b>Arròs amb verdures i oli a la llima</b> al forn</p> <p><b>Filet de lluç a la riojana</b> al forn amb salsa de ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida apícola</b> Lletuga, remolatxa i dacsa <sup>27</sup></p> <p><b>Crema borinota</b> de verdures campesines</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</b></p> <p><b>Barry mousse de vainilla</b></p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>28</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>29</sup></p>

### Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

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

### Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió 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
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	19.3g	32.9g	2.4g	

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