



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 encebollada. 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
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. Todos los días, PAN ECO.

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.

- eco Ingredientes ECO
- 📅 De temporada
- 🍷 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌿 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ 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 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 garroff</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. Tots els dies, PA ECO.

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz **06**
Fideuá de verduras
Delicias de calamar
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**
LENTEJAS ECO con boniato asado
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con tosta **08**
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 **09**
Crema de verduras campestre con crujiente de pan
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
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 **14**
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 **15**
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 **16**
Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas
Muslo de pollo en salsa
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
Paella de verduras
Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **20**
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 **21**
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 **22**
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 **23**
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 **24**
Potaje de garbanzos con calabacín
con patata, zanahoria y espinaca
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Sopa de pollo con estrellitas
de ave con huevo
Hamburguesa de ave con samfaina
al horno en salsa de tomate y 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. Todos los días, PAN ECO.
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.

- eco** Ingredientes ECO
- 🌿** Pescado sostenible
- 🍷** De temporada
- 3** Fuente de omega3
- 🍷** Gastronomía local
- 🌙** Sugerencia CENA
- 🌱** Proteína vegetal
- ★** Día menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



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</p> <p>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 vegetal amb tomaca</p> <p>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</p> <p>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>Pit de pollastre 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 amb verdures</p> <p>Truita amb creïlla i ceba</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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>Cuixa de pollastre en salsa 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>Paella de verdures</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 jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>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</p> <p>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 d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i 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 garrofo</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A 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. Tots els dies, PA ECO.

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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



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 vegetal
con tomate
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
Cous cous con verduras salteadas
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 vegetal
con tomate
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
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Orly de verduras con guarnición de arroz
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
Pimiento relleno
con arroz y 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
Paella de verduras
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
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
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
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Hamburguesa falafel con samfaina
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y pipas
Arroz con verduras
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. Todos los días, PAN ECO.

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.

- eco 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.



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>Cous cous amb verdures saltejades 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 Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>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>Hamburguesa falafel al forn 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 amb verdures 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 juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Orli de verdures amb guarnició de arròs 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 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>Pimentó farcit amb arròs i 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>Paella de verdures 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 jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Mossets de rosada Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de floricol i formatge Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot 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 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 minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn amb salsa de tomàquet i 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>Arròs en verdures 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. Tots els dies, PA ECO.

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.



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 vegetal
con tomate
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
Cous cous con verduras salteadas
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 vegetal
con tomate
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
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Orly de verduras con guarnición de arroz
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
Pimiento relleno
con arroz y 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
Paella de verduras
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
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Fruta de temporada

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

Hummus de pimiento con tosta
Espiraes 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
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Hamburguesa falafel con samfaina
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y pipas
Arroz con verduras
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. Todos los días, PAN ECO.

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.



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>Cous cous amb verdures saltejades 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 Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>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>Hamburguesa falafel al forn 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 amb verdures 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 juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Orli de verdures amb guarnició de arròs 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 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>Pimentó farcit amb arròs i 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>Paella de verdures 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 jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Mossets de rosada Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de floricol i formatge Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot 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 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 minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn amb salsa de tomàquet i 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>Arròs en verdures Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></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. Tots els dies, PA ECO.

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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones italiana
con tomate
Magro con ajetes
al horno
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
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
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con pan
Arroz a la cubana
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
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 con tomate y aceitunas
Magro con ajetes
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 y huevo
Arroz con magro y verduras
Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor
con patata, coliflor y cebolla
Muslo de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

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

Hummus de pimiento con pan
Espirales salteados con pollo
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras
Arroz con coliflor y ajetes
Coca alicantina
con tomate, cebolla, pimiento y huevo duro
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
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con estrellitas
Hamburguesa de ave con samfaina
al horno en salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo
Arroz con pollo verduras
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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Fideuà de verdures
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llenties amb moniato rostit
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita

08 Hummus amb pa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Llom rostit
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i vedella carbonada. Fruita

09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de verdures campestres
amb hortalisses
Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i peix blau a anet. Fruita

10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i sípia cebada. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita

14 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons amb tomaca i olives
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita

17
Amanida verda
Enciam, tomaca, olives, cogombre i ou
Arròs amb magre i verdures
Fruita i iogurt

SOPAR: Sopa de sèmola i llom rostit. Fruita

20 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Llentilles a la jardinera amb arròs
amb hortalisses
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all tendres. Fruita

21 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de coliflor
amb creïlla, floricol i ceba
Cuixa de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i peix blanc al papillot. Fruita

22 Hummus de pebrot amb pa
Espirales saltats amb pollastre
amb tomaca
Llom rostit
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada i costelles de titot. Fruita

23 Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres
Arròs amb coliflor i alls tendres
Coca alicantina
amb tomaca, ceba, pebrot i ou dur
Pa de pessic al cacau farcit de crema de llet sabor cacau

SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita

24 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Potatge de cigrons amb carabasseta
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa de pollastre amb estreletes
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita

28
Amanida d'hivern
Enciam, tomaca, carlota, dacsa i ou
Arròs amb pollastre i verdures
Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita

INFORMACIÓ PER A 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·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.

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. Tots els dies, PA ECO.

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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones italiana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
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
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con pan
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
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 con tomate y aceitunas
Filete de abadejo encebollado
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 y huevo
Arroz con magro y verduras
Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor
con patata, coliflor y cebolla
Muslo de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

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

Hummus de pimiento con pan
Espirales salteados con pollo
con tomate
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, cebolla, pimiento y huevo duro
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
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con estrellitas
Hamburguesa de ave con samfaina
al horno en salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo
Arroz con pollo verduras
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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlles 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 italiana amb tomaca</p> <p>Filet d lluç al vapor 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 hortalisses</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'alls. Fruita</i></p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 06</p> <p>Fideuà de verdures Abadejo al caldo curt 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>Llenties amb moniato rostit</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb pa 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Filet d lluç a la llima al forn</p> <p>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 campestres amb hortalisses</p> <p>Llombarda 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 amb verdures</p> <p>Truita de 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 d'au amb fideus</p> <p>Pit de pollastre en el seu suc 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 llauradors amb hortalisses</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 amb tomaca i olives</p> <p>Filet d'abadejo amb ceba 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 i ou</p> <p>Arròs amb magre i verdures 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 jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Abadejo al caldo curt Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'alls tendres. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</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 pa 22</p> <p>Espirales saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Filet de lluç en salsa meri 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, ceba, pebrot i ou dur</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</p> <p>Truita francesa 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</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i 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 i ou</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></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. Tots els dies, PA ECO.

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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones italiana
con tomate
Magro con ajetes
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno con verduras
Fruta de temporada

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

Hummus con pan
Arroz a la cubana
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones con tomate y aceitunas
Magro con ajetes
al horno
Fruta de temporada

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

Ensalada verde
Lechuga, tomate, aceitunas, pepino y huevo
Arroz con magro y verduras
Fruta y yogur

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor
con patata, coliflor y cebolla
Muslo de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Hummus de pimiento con pan
Espirales salteados con pollo
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras
Arroz con coliflor y ajetes
Coca alicantina
con tomate, cebolla, pimiento y huevo duro
Bizcocho al cacao relleno
de crema de leche sabor cacao

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con calabacín
Tortilla francesa
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con estrellitas
Hamburguesa de ave con samfaina
al horno en salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo
Arroz con pollo verduras
Fruta y yogur

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.

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

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



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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns dimarts dimecres dijous divendres

		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlles 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 italiana amb tomaca</p> <p>Magre amb alls tendres al forn</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 hortalisses</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</p> <p>Magre amb hortalisses al forn</p> <p>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>Llenties amb moniato rostit</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb pa 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Llom rostit al forn</p> <p>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 campestres amb hortalisses</p> <p>Llom amb salsa a l'all al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provenal i peix blau a anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>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 d'au amb fideus</p> <p>Pit de pollastre en el seu suc</p> <p>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 llauradors amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>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 amb tomaca i olives</p> <p>Magre amb alls tendres 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 i ou</p> <p>Arròs amb magre i verdures</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>Magre amb hortalisses al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</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 pa 22</p> <p>Espirales saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Llom rostit al forn</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 amb coliflor i alls tendres</p> <p>Coca alicantina amb tomaca, ceba, pebrot i ou dur</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</p> <p>Truita francesa</p> <p>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</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i 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 i ou</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A 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·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>		

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. Tots els dies, PA ECO.

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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

06

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

07

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

01

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones italiana
con tomate
Magro con ajetes
al horno
Fruta de temporada

02

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno con verduras
Fruta de temporada

03

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

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

06

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta de temporada

07

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con pan
Arroz a la cubana
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

08

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo
al horno
Fruta de temporada

09

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

10

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

13

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

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

14

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones con tomate y aceitunas
Magro con ajetes
al horno
Fruta de temporada

15

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

16

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

Ensalada verde
Lechuga, tomate, aceitunas, pepino y huevo
Arroz con magro y verduras
Fruta y yogur

17

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Magro con hortalizas
al horno
Fruta de temporada

20

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor
con patata, coliflor y cebolla
Muslo de pollo en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

21

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

Hummus de pimiento con pan
Espirales salteados con pollo
con tomate
Lomo rustido
al horno
Fruta de temporada

22

CENA: Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras
Arroz con coliflor y ajetes
Coca alicantina
con tomate, cebolla, pimiento y huevo duro
Bizcocho al cacao relleno
de crema de leche sabor cacao

23

CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con calabacín
Tortilla francesa
Fruta de temporada

24

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con estrellitas
Hamburguesa de ave con samfaina
al horno en salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

27

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo
Arroz con pollo verduras
Fruta y yogur

28

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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns dimarts dimecres dijous divendres

		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlles 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 italiana amb tomaca</p> <p>Magre amb alls tendres al forn</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 hortalisses</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 Magre amb hortalisses al forn</p> <p>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>Llenties amb moniato rostit</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb pa 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Llom rostit al forn</p> <p>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 campestres amb hortalisses</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 amb verdures</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>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 d'au amb fideus</p> <p>Pit de pollastre en el seu suc</p> <p>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 llauradors amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>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 amb tomaca i olives</p> <p>Magre amb alls tendres 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 i ou</p> <p>Arròs amb magre i verdures</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>Magre amb hortalisses al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</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 pa 22</p> <p>Espirales saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Llom rostit al forn</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 amb coliflor i alls tendres</p> <p>Coca alicantina amb tomaca, ceba, pebrot i ou dur</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</p> <p>Truita francesa</p> <p>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</p> <p>Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i 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 i ou</p> <p>Arròs amb pollastre i verdures</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</i></p>	<p>28</p> <p>INFORMACIÓ PER A 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·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>
---	---	--

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. Tots els dies, PA ECO.

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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Calabacín rebozado
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos
con verduras
Quinoa salteada con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones italiana
con 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 hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

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

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras
Calabacín rebozado
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas con boniato asado
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con tosta
Arroz a la cubana
con tomate
Guisantes rehogados
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con hortalizas
Hamburguesa falafael al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Orly de verduras con guarnición de arroz
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Macarrones con tomate y aceitunas
Brócoli paraiso
salteado con patata, ajo y perejil
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Crema de legumbres con zanahoria
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta de temporada

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

Ensalada verde
Lechuga, tomate, aceitunas y pepino
Paella de verduras
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas
Judías verdes rehogadas
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor
con patata, coliflor y cebolla
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Fruta de temporada

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

Hummus de pimiento con tosta
Espirales con boloñesa vegetal
con patata, tomate y queso
Panaché de verduras
Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras
Arroz con coliflor y ajetes
Coca alicantina
con tomate, cebolla y pimiento
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con calabacín
Quinoa salteada con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Hamburguesa falafel con samfaina
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con verduras
Fruta de temporada

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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 02</p> <p>Macarrons italiana amb tomaca</p> <p>Nuggets de HEURA de soja</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i coca de verdures amb tomàquet. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives 03</p> <p>Fesols de l'horta amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all. Fruita</p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 06</p> <p>Fideuà de verdures Carabasseta arrebossada Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creilles al gratén i truita de pernil. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 07</p> <p>Llenties amb moniato rostit</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Pèsols saltats Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i vedella carbonada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 09</p> <p>Crema de verdures campestres amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca provençal i peix blau a anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10</p> <p>Cigrons amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i sípia cebada. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 13</p> <p>Sopa juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Orli de verdures amb guarnició de arròs Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 14</p> <p>Fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15</p> <p>Macarrons amb tomaca i olives</p> <p>Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 16</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Pimentó farcit amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Guisat de creilles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Amanida verda Enciam, tomaca, olives i cogombre</p> <p>Paella de verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i llom rostit. Fruita</p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 20</p> <p>Llentilles a la jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Bajoques ofegades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all tendres. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>Hummus de pebrot amb tosta 22</p> <p>Espirals amb bolonyesa vegetal amb soja, tomaca i formatge</p> <p>Panaxe de verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida temperada i costelles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres 23</p> <p>Arròs amb coliflor i alls tendres</p> <p>Coca alicantina amb tomaca, ceba i pebrot</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 24</p> <p>Potatge de cigrons amb carabasseta</p> <p>Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 27</p> <p>Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn amb salsa de tomàquet i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Amanida d'hivern Enciam, tomaca, carlota, dacsca</p> <p>Arròs en verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</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·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>		

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. Tots els dies, PA ECO.

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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, maíz
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de garbanzos con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Macarrones "sin gluten" italiana con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias de la huerta con hortalizas
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 con fideos "sin gluten"
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Humus
Arroz a la cubana con tomate
Filete de merluza al limón al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de verduras campesres con hortalizas
Lomo en salsa al ajillo al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas con hortalizas
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 "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de abadejo encebollado 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 y huevo
Arroz con magro y verduras
Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

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

Humus de pimiento
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
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, cebolla, pimiento y huevo duro
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con calabacín
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de pollo con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave con samfaina al horno en salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

Ensalada de invierno
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo
Arroz con pollo verduras
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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Abadejo al caldo curt
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita

08 Hummus
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i vedella carbonada. Fruita

09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de verdures campestres
amb hortalisses
Llom amb salsa a l'all
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provenal i peix blau a anet. Fruita

10 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i sípia cebada. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita

14 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet d'abadejo amb ceba
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de llegums amb safanòria
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Guisat de creïlles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita

17
Amanida verda
Enciam, tomaca, olives, cogombre i ou
Arròs amb magre i verdures
Fruita i iogurt

SOPAR: Sopa de sèmola i llom rostit. Fruita

20 Lletuga variada, tomaca, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Abadejo al caldo curt
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'aills tendres. Fruita

21 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de coliflor
amb creïlla, floricol i ceba
Cuixa de pollastre en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i peix blanc al papillot. Fruita

22 Hummus de pebròt
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Filet de lluç en salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada i costelles de titot. Fruita

23 Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Coca alicantina
amb tomaca, ceba, pebròt i ou dur
Alpro de chocolate

SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita

24 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Potatge de cigrons amb carabasseta
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa de pollastre amb fideus "sense gluten"
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita

28
Amanida d'hivern
Enciam, tomaca, carlota, dacsa i ou
Arròs amb pollastre i verdures
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita

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·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.

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. Tots els dies, PA ECO.
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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes martes miércoles jueves viernes

		<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 01</p> <p>Estofado de garbanzos con verduras</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 02</p> <p>Macarrones italiana con tomate</p> <p>Nuggets de HEURA de soja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y coca de verduras con tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 03</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta</p>
--	--	--	---	---

<p>Lechuga variada, tomate, maíz 06</p> <p>Fideuá de verduras Calabacín rebozado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 07</p> <p>Lentejas con boniato asado Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 08</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Guisantes rehogados Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 09</p> <p>Crema de verduras campestres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa falafael al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y sepia encebollada. Fruta</p>
--	--	---	---	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Orly de verduras con guarnición de arroz Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con hortalizas</p> <p>Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>Macarrones con tomate y aceitunas Brócoli paraiso salteado con patata, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con hortalizas</p> <p>Pimiento relleno con arroz y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Ensalada verde Lechuga, tomate, aceitunas y pepino</p> <p>Paella de verduras Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta</p>
---	---	--	---	---

<p>Lechuga variada, tomate, maíz 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Judías verdes rehogadas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y revuelto de ajos tiernos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla</p> <p>Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Hummus de pimiento con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal con soja, tomate y queso</p> <p>Panaché de verduras Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes Coca alicantina con tomate, cebolla y pimiento</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta</p>
---	---	--	--	---

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Ensalada de invierno Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con verduras Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes encebollados y paninns caseros. Fruta</p>	<p>28 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>
--	---	--



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. Todos los días, PAN ECO.

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.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 01</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 02</p> <p>Macarrons italiana amb tomaca</p> <p>Nuggets de HEURA de soja</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i coca de verdures amb tomàquet. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remoltxa, olives 03</p> <p>Fesols de l'horta amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i truita d'all. Fruita</p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 06</p> <p>Fideuà de verdures Carabasseta arrebossada Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creilles al gratén i truita de pernil. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 07</p> <p>Llenties amb moniato rostit</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i pollastre a pepitortia. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta 08</p> <p>Arròs a la cubana amb tomaca</p> <p>Pèsols saltats Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i vedella carbonada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 09</p> <p>Crema de verdures campestres amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa falafel al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca provençal i peix blau a anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10</p> <p>Cigrons amb verdures Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i sípia cebada. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 13</p> <p>Sopa juliana amb fideus sopa de verdures</p> <p>Orli de verdures amb guarnició de arròs Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 14</p> <p>Fesols llauradors amb hortalisses</p> <p>Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15</p> <p>Macarrons amb tomaca i olives</p> <p>Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Albergínia rostida amb mel i ous amb samfaina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 16</p> <p>Crema de llegums amb safanòria amb hortalisses</p> <p>Pimentó farcit amb arròs i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Guisat de creilles i verdures, i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Amanida verda Enciam, tomaca, olives i cogombre</p> <p>Paella de verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola i llom rostit. Fruita</p>
<p>Lletuga variada, tomaca, dacsca 20</p> <p>Llentilles a la jardineria amb arròs amb hortalisses</p> <p>Bajoques ofegades Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'all tendres. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 21</p> <p>Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba</p> <p>Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb salsa verda i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>Hummus de pebrot amb tosta 22</p> <p>Espirals amb bolonyesa vegetal amb soja, tomaca i formatge</p> <p>Panaxe de verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida temperada i costelles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres 23</p> <p>Arròs amb coliflor i alls tendres</p> <p>Coca alicantina amb tomaca, ceba i pebrot</p> <p>Alpro de chocolate</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 24</p> <p>Potatge de cigrons amb carabasseta</p> <p>Quinoa saltada amb hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures natural i rap guisat. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 27</p> <p>Sopa minestrone amb estreletes sopa de verdures</p> <p>Hamburguesa falafel amb samfaina al forn amb salsa de tomàquet i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Amanida d'hivern Enciam, tomaca, carlota, dacsca</p> <p>Arròs en verdures Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita</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·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>		

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. Tots els dies, PA ECO.

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

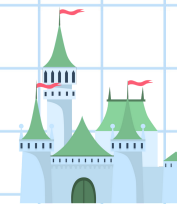
Consells saludables

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
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Consume legumbres del País

Semana de las legumbres: 6 al 12 de Febrero de 2023



Febrero- Menú del castillo

-Ensalada morisca

(Lechuga, tomate, pepino, espárragos y aceitunas negras)

-Arroz de las ofrendas

Arroz a banda (con pescado y marisco)

-Coca de Santa Bárbara

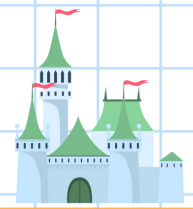
Coca alicantina (con tomate, pimiento, huevo duro y atún)

-Bizcocho real

Bizcocho al cacao relleno



Foody viaja a las maravillosas costas de Alicante, donde comprenderá que es el amor, no sólo el amor romántico, sino el amor hacia la vida, a través de la leyenda del castillo de Santa Bárbara.



Febrer- Menú del castell

-Ensalada morisca

(Encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs i olives negres)

-Arròs de les ofrenes

Arròs a banda (amb peix i marisc)

-Coca de Santa Bàrbara

Coca alacantina (amb tomaca, pimentó, ou dur i tonyina)

-Biscuit real

Biscuit al cacau farcit



Foody viatja a les meravelloses costes d'Alacant, on comprendrà que és l'amor, no sols l'amor romàntic, sinó l'amor cap a la vida, a través de la llegenda del castell de Santa Bàrbara.