



lunes

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, olivas **06**
Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Sopa de puchero con fideos de ave con huevo
Muslo de pollo al chimichurri
con mix de especias
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Caldeirada de rape
con patatas y majado de cacahuets
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Hummus con tosta **03**
MACARRONES ECO a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al tomillo y romero
al horno
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Crema de zanahoria y boniato
Lomo en salsa romesco
con tomate, pimentón y cacahuets
Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Espirales con salsa caruso
con champiñón, pavo y queso
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Fabada vegetal
con espinaca, calabacín, zanahoria y cebolla
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**
Paella de verduras
con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo **17**

Lechuga variada, tomate, olivas **20**
Sopa de ave con letras
de ave con huevo
Hamburguesa mixta con patatas a la provenzal
al horno
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**
Arroz con tomate
Rodaja de merluza rebozada
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**
Crema de calabacín y puerro
Pizza prosciutto artesana de masa madre natural
de york y queso
Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún
Fideuá gandiense
de pescado y marisco
Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Guisado de lentejas con arroz
con hortalizas
Nuggets de HEURA con salsa roja
de soja
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con tosta **29**
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo en salsa de pera
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**
Arroz viudo
con verduras
Filete de merluza en salsa de aceitunas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo
Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"
Región: C. Valenciana
Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables
Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!
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
	3548kj				
	848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
		Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	87g	19.3g	32.9g	2.4g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns **dimarts** **dimercres** **dijous** **divendres**

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 ii). 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.

06
Lletuga variada, tomaca, olives
Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou
Cuixa de pollastre al chimichurri amb mix d'espècies
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Potatge de CIGRONS ECO amb verdures amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Caldeirada de rap amb creïlles i picada de cacauets
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10
.
Amanida variada amb quinoa lletuga, tomaca, remolatxa, quinoa, ou i formatge
Espaguetis amb bolonyesa vegana amb soja, tomaca i formatge
Fruita i iogurt

☑ SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

13
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanòria i moniato
Llom amb salsa romesco amb tomaca, pebre vermell i cacauets
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Espirals amb salsa carús amb xampinyó, titot i formatge
Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb espinac, carabasseta, safanòria i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16
Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebró
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17
.
Festiu

20
Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa d'au amb lletres d'au amb ou
Hamburguesa mixta amb patates a la provençal al forn
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22
Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza prosciutto artesana de massa mare natural de york i formatge
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23
.
Amanida valenciana lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou dur i olives
Fideuà gandià de peix i marisc
Gelatina de cítrics

☑ SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Guisat de lleties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29
Hummus amb tosta
MACARRONS ECO al pesto d'alfabega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb salsa de pera al forn
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

☑ SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot"
Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescurts, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- eco 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.

Valor nutricional
(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
	87g	19.3g	32.9g	2.4g

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



lunes

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.

Lechuga variada, tomate, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Sopa de puchero con fideos de ave con huevo

Muslo de pollo al chimichurri

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**

Crema de zanahoria y boniato

Muslo de pollo asado al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**

Espirales con salsa caruso con champiñón, pavo y queso

Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas **20**

Sopa de ave con letras de ave con huevo

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Arroz con tomate

Rodaja de merluza rebozada

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Nuggets de HEURA con salsa roja de soja

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pechuga de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **01**

Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pechuga de pollo en salsa española al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Fabada vegetal con espinaca, calabacín, zanahoria y cebolla

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**

Crema de calabacín y puerro

Pizza vegetal con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Humus con tosta **29**

MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

jueves

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

Olleta de alubias blancas con verduras de temporada con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y alitas de pollo blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Caldeirada de rape con patatas y majado de cacahuets

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**

Paella de verduras con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún

Fideuá gandiense de pescado y marisco

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa de pera al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

viernes

Humus con tosta **03**

MACARRONES ECO a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Filete de merluza al tomillo y romero al horno

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Ensalada variada con quinoa lechuga, tomate, remolacha, quinoa, huevo y queso

Espaguetis con boloñesa vegana con soja, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**

Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**

Arroz viudo con verduras

Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta



Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- eco** Ingredientes ECO
- De** De temporada
- G** Gastronomía local
- P** Proteína vegetal
- ✓** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega3
- ☾** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- *** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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 ii). 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.

06
Lletuga variada, tomaca, olives
Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou
Cuixa de pollastre al chimichurri amb mix d'espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Potatge de CIGRONS ECO amb verdures amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Caldeirada de rap amb creïlles i picada de cacauets
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

03
Hummus amb tosta
MACARRONS ECO a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la farigola i romani al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

13
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanòria i moniato
Cuixa de pollastre torrat al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Espirals amb salsa carús amb xampinyó, titot i formatge
Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb espinac, carabasseta, safanòria i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16
Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebró
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17
Festiu

20
Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa d'au amb lletres d'au amb ou
Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22
Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23
Amanida valenciana lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou dur i olives
Fideuà gandià de peix i marisc
Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Guisat de lleties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Pit de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29
Hummus amb tosta
MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb salsa de pera al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot"
Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescurts, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, olivas **06**
Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Sopa juliana con fideos sopa de verduras
Hamburguesa falafael al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**
Arroz con setas
Caldeirada de rape con patatas y majado de cacahuetes
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

03
Hummus con tosta
MACARRONES ECO a la toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al tomillo y romero al horno
Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Crema de zanahoria y boniato
Orly de verduras con guarnición de arroz
Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Espirales italiana con tomate
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Fabada vegetal con espinaca, calabacín, zanahoria y cebolla
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**
Paella de verduras con zanahoria, calabacín, champiñón y pimienta
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

17
Festivo

Lechuga variada, tomate, olivas **20**
Sopa minestrone con letras sopa de verduras
Hamburguesa falafel con patatas a la provenzal con pan y ketchup
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**
Arroz con tomate
Rodaja de merluza rebozada
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**
Crema de calabacín y puerro
Pizza vegetal con tomate
Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

23
Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún
Fideuá gandiense de pescado y marisco
Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Guisado de lentejas con arroz con hortalizas
Nuggets de HEURA con salsa roja de soja
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Abadejo al caldo corto al horno
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con tosta **29**
MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**
Arroz viudo con verduras
Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta



Actividades del proyecto educativo
Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"
Región: C. Valenciana
Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera



Consejos saludables
Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

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





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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 ii). 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.

Lletuga variada, tomaca, olives **06**
Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **07**
Sopa juliana amb fideus sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Sopa juliana amb fideus amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **09**
Arròs amb bolets
Caldeirada de rap amb creïlles i picada de cacauets
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

Hummus amb tosta **03**
MACARRONS ECO a la toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la farigola i romani al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Crema de safanòria i moniato
Orli de verdures amb garnició de arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **14**
Espirals italiana amb tomaca
Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**
Favada vegetal amb espinac, carabasseta, safanòria i ceba
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **16**
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Festiu **17**

Lletuga variada, tomaca, olives **20**
Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures
Hamburguesa falafel amb patates a la provençal amb pa i quètxup
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **21**
Arròs amb tomaca
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **22**
Crema de carabasseta i porro
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Amanida valenciana lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou dur i olives
Fideuà gandià de peix i marisc
Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **24**
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **27**
Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **28**
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Abadejo al caldo curt al horno
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Hummus amb tosta **29**
MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **31**
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot"
Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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
-------	--------	-----------	--------	---------

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.

06 Lechuga variada, tomate, olivas
Cazuela de lentejas hortelanas con hortelizas
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

07 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa juliana con fideos sopa de verduras
Hamburguesa falafael al horno
 Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

09 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Caldeirada de rape con patatas y majado de cacahuetes
 Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

10 **Ensalada variada con quinoa** lechuga, tomate, remolacha, quinoa, huevo y queso
Espaguetis con boloñesa vegana con soja, tomate y queso
 Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de zanahoria y boniato
Orly de verduras con guarnición de arroz
 Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Espirales italiana con tomate
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Fabada vegetal con espinaca, calabacín, zanahoria y cebolla
Cous cous con verduras salteadas
 Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

16 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Paella de verduras con zanahoria, calabacín, champiñón y pimienta
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

17 **Festivo**

20 Lechuga variada, tomate, olivas
Sopa minestrone con letras sopa de verduras
Hamburguesa falafel con patatas a la provenzal con pan y ketchup
 Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Rodaja de merluza rebozada
 Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Crema de calabacín y puerro
Pizza vegetal con tomate
 Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

23 **Ensalada valenciana** lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún
Fideuá gandiense de pescado y marisco
 Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Guisado de lentejas con arroz con hortalizas
Nuggets de HEURA con salsa roja de soja
 Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

28 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Abadejo al caldo corto al horno
 Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

29 Hummus con tosta
MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

31 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz viudo con verduras
Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno
 Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta



Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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



Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- eco** Ingredientes ECO
- De** De temporada
- G** Gastronomía local
- P** Proteína vegetal
- ✓** Pescado sostenible
- 3** Fuente de omega3
- ☾** Sugerencia CENA
- ★** Día menú temático
- *** Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns

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 ii). 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06 Lletuga variada, tomaca, olives
Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa juliana amb fideus sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Sopa juliana amb fideus amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Caldeirada de rap amb creïlles i picada de cacauets
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10 **Amanida variada amb quinoa** lletuga, tomaca, remolatxa, quinoa, ou i formatge
Espaguetis amb bolonyesa vegana amb soja, tomaca i formatge
Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanòria i moniato
Orli de verdures amb garnició de arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Espirals italiana amb tomaca
Filet de abadejo a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb espinac, carabasseta, safanòria i ceba
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17 **Festiu**

20 Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures
Hamburguesa falafel amb patates a la provençal amb pa i quètxup
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Rodanxa de lluç arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23 **Amanida valenciana** lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou dur i olives
Fideuà gandià de peix i marisc
Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Abadejo al caldo curt al horno
Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29 Hummus amb tosta
MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31 Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

06

Lechuga variada, tomate, olivas

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

08

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con setas

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

10

Ensalada con quinoa lechuga, tomate, remolacha, quinoa y huevo

Espaguetis salteados con hortalizas

Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de zanahoria y boniato

Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Espirales salteados con pollo con tomate

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Fabada vegetal con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

16

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

17

Festivo

20

Lechuga variada, tomate, olivas

Sopa de ave con letras

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Crema de calabacín y puerro

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

23

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro

Fideuá de verduras

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

28

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

29

Humus con pan

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

31

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Arroz viudo con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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

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 ii). 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06

Lletuga variada, tomaca, olives

Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses

Llom rostit al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Sopa de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb bolets

Magre amb hortalisses al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10

.

Amanida amb quinoa lletuga, tomaca, remolatxa, quinoa i ou

Espaguetis saltats amb hortalisses

Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de safanoria i moniato

Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Espirales saltats amb pollastre amb tomaca

Magre amb alls tendres al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Favada vegetal amb hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'all tendres. Fruita

16

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

Paella de verdures

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17

.

Festiu

20

Lletuga variada, tomaca, olives

Sopa d'au amb lletres

Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs amb tomaca

Magre amb hortalisses al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Crema de carabasseta i porro

Pizza de pernil amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23

.

Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur

Fideuà de verdures

Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Cigrons a la jardinera amb hortalisses

Truita de creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses

Magre amb alls tendres al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema mediterrània amb hortalisses

Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29

Hummus amb pa

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cassoulet de mongetes amb hortalisses

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Arròs viudo amb verdures

Truita de creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

Lechuga variada, tomate, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Abadejo al caldo corto

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz con setas

Guisado de rape con patatas y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Hummus con pan

Macarrones toscana con tomate y hortalizas

Filete de merluza al tomillo y romero al horno

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**

Crema de zanahoria y boniato

Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**

Espirales salteados con pollo con tomate

Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Fabada vegetal con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo

Lechuga variada, tomate, olivas **20**

Sopa de ave con letras

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Arroz con tomate

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**

Crema de calabacín y puerro

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro

Fideuá gandiense de pescado y marisco

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Abadejo al caldo corto al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con pan

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**

Arroz viudo con verduras

Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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

dimercres

dijous

divendres

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 ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga variada, tomaca, olives **06**
Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses
Abadejo al caldo curt
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **07**
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Sopa de cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **09**
Arròs amb bolets
Guisat de rap amb patates i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

Humus amb pa **03**
Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la farigola i romaní al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Crema de safanoria i moniato
Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Espirales saltats amb pollastre amb tomaca
Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**
Favada vegetal amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **16**
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Festiu **17**

Lletuga variada, tomaca, olives **20**
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **21**
Arròs amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **22**
Crema de carabasseta i porro
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur
Fideuà gandià de peix i marisc
Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **24**
Cigrons a la jardinera amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **27**
Guisat de lleties amb arròs amb hortalisses
Abadejo al caldo curt al horno
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **28**
Crema mediterrània amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Humus amb pa **29**
Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **31**
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

Lechuga variada, tomate, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz con setas

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Hummus con pan

Macarrones toscana con tomate y hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**

Crema de zanahoria y boniato

Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**

Espirales salteados con pollo con tomate

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Fabada vegetal con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo

Lechuga variada, tomate, olivas **20**

Sopa de ave con letras

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Arroz con tomate

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**

Crema de calabacín y puerro

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro

Fideuá de verduras

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con pan

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**

Arroz viudo con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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

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 ii). 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06 Lletuga variada, tomaca, olives
Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses
Llom rostit al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Sopa de cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Magre amb hortalisses al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10 Hummus amb pa
Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita de temporada
SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanoria i moniato
Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Espirales saltats amb pollastre amb tomaca
Magre amb alls tendres al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17 **Festiu**

20 Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Magre amb hortalisses al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23 **Amanida valenciana** enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur
Fideuà de verdures
Gelatina de cítrics
SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons a la jardinera amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses
Magre amb alls tendres al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema mediterrània amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29 Hummus amb pa
Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada
SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31 Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs viudo amb verdures
Truita de creïlles
Fruita de temporada
SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Lomo rustido al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz con setas

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Hummus con pan

Macarrones toscana con tomate y hortalizas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**

Crema de zanahoria y boniato

Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**

Espirales salteados con pollo con tomate

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Fabada vegetal con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo

Lechuga variada, tomate, olivas **20**

Sopa de ave con letras

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Arroz con tomate

Magro con hortalizas al horno

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**

Crema de calabacín y puerro

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro

Fideuá de verduras

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Magro con ajetes al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con pan

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**

Arroz viudo con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

- ### Consejos saludables
- Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!
- 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

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 ii). 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06

Lletuga variada, tomaca, olives

Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses

Llom rostit al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Sopa de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb bolets

Magre amb hortalisses al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10

.

Amanida amb quinoa lletuga, tomaca, remolatxa, quinoa i ou

Espaguetis saltats amb hortalisses

Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de safanòria i moniato

Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Espirales saltats amb pollastre amb tomaca

Magre amb alls tendres al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Favada vegetal amb hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'all tendres. Fruita

16

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

Paella de verdures

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17

.

Festiu

20

Lletuga variada, tomaca, olives

Sopa d'au amb lletres

Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs amb tomaca

Magre amb hortalisses al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Crema de carabasseta i porro

Pizza de pernil amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23

.

Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur

Fideuà de verdures

Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Cigrons a la jardinera amb hortalisses

Truita de creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses

Magre amb alls tendres al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema mediterrània amb hortalisses

Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29

Hummus amb pa

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cassoulet de mongetes amb hortalisses

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Arròs viudo amb verdures

Truita de creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, olivas **06**

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Rollito de primavera con guarnición de arroz

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Sopa juliana con fideos sopa de verduras

Hamburguesa falafel al horno

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Potaje de garbanzos con verduras

Menestra de verduras salteada con tomate

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz con setas

Tomate a la provenzal con especias

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Hummus con tosta **03**

Macarrones toscana con tomate y hortalizas

Guisantes rehogados con cebolla

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**

Crema de zanahoria y boniato

Orly de verduras con guarnición de arroz

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**

Espirales italiana con tomate

Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Fabada vegetal con hortalizas

Cous cous con verduras salteadas

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **16**

Paella de verduras

Judías verdes rehogadas

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo **17**

Lechuga variada, tomate, olivas **20**

Sopa minestrone con letras sopa de verduras

Hamburguesa falafel con patatas a la provenzal con pan y ketchup

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Arroz con tomate

Varitas de verduras

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**

Crema de calabacín y puerro

Pizza vegetal con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos

Fideuá de verduras

Fruta de temporada

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Verduras asadas con guarnición de arroz

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Nuggets de HEURA con salsa roja de soja

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**

Crema mediterránea con hortalizas

Panaché de verduras con guarnición de arroz

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus con tosta **29**

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**

Cassoulet de alubias con hortalizas

Salteado de verduras con quinoa

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**

Arroz viudo con verduras

Guisantes salteados con tomate

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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.



dilluns

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 ii). 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.

06 Lletuga variada, tomaca, olives
Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanoria i moniato
Orli de verdures amb guarnició de arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

20 Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures
Hamburguesa falafel amb patates a la provençal amb pa i quètxup
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Guisat de llenties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

dimarts

07 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa juliana amb fideus sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

14 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Espirals italiana amb tomaca
Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Varetes de verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

28 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema mediterrània amb hortalisses
Panaxe de verdures amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

dimecres

01 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures camperes amb hortalisses
Albergínia farcida amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn. Fruita

08 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Potatge de cigrons amb verdures
Minestra de verdures saltada amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb hortalisses
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

22 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

29 Hummus amb tosta
Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca
Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

dijous

02 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Olleta de mongetes blanques amb verdures de temporada
Quinoa saltada amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit. Fruita

09 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Tomaca a la provençal amb espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures
Bajoques ofegades
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

23 Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs
Fideuà de verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

30 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

divendres

03 Hummus amb tosta
Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses
Pèsols ofegats amb ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

10 Amanida variada amb quinoa lletuga, tomaca, remolatxa i quinoa
Espaguetis saltats amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

17 Festiu

24 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons a la jardineria amb hortalisses
Verdures torrades amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

31 Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs viudo amb verdures
Pèsols saltats amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

06

Lechuga variada, tomate, olivas
Crema de zanahoria
Abadejo al caldo corto
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

07

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

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

08

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Guisado de rape con patatas y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

10

Ensalada con quinoa lechuga, tomate, remolacha, quinoa y huevo
Espaguetis "sin gluten" saltados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de zanahoria y boniato
Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Macarrones "sin gluten" saltados con pollo con tomate
Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Fabada vegetal con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

16

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Paella de verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

17

Festivo

20

Lechuga variada, tomate, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Crema de calabacín y puerro
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

23

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro
Fideua gandiense con fideos "sin gluten" de pescado y marisco
Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos a la jardinera con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

27

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

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

28

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema mediterránea con hortalizas
Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

29

Hummus
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate
Tortilla francesa
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

31

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz viudo con verduras
Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

- Consejos saludables**
- Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!
- 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

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 ii). 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

06 Lletuga variada, tomaca, olives
Crema de safanòria
Abadejo al caldo curt
Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Potatge de cigrons amb verdures
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Guisat de rap amb patates i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

03 Hummus
Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la farigola i romaní al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de safanòria i moniato
Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Favada vegetal amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16 Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Paella de verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17 **Festiu**

20 Lletuga variada, tomaca, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Crema de carabasseta i porro
Pizza de pernil "sense gluten" amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23 **Amanida valenciana** enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur
Fideuà gandiense amb fideus "sense gluten" de peix i marisc
Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons a la jardinera amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Abadejo al caldo curt al horno
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema mediterrània amb hortalisses
Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29 Hummus
Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca
Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31 Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs viudo amb verdures
Filet de lluç amb salsa d'olives al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes

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.

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga variada, tomate, olivas **06**
Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta de temporada
CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Sopa juliana con fideos sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada
CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Potaje de garbanzos con verduras
Menestra de verduras salteada con tomate
Fruta de temporada
CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **09**
Arroz con setas
Tomate a la provenzal con especias
Fruta de temporada
CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Humus con tosta **03**
Macarrones toscana con tomate y hortalizas
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Crema de zanahoria y boniato
Orly de verduras con guarnición de arroz
Fruta de temporada
CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**
Espirales italiana con tomate
Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil
Fruta de temporada
CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Fabada vegetal con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada
CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**
Paella de verduras
Judías verdes rehogadas
Fruta de temporada
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Festivo **17**

Lechuga variada, tomate, olivas **20**
Sopa minestrone con letras sopa de verduras
Hamburguesa falafel con patatas a la provenzal con pan y ketchup
Fruta de temporada
CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**
Arroz con tomate
Varitas de verduras
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**
Crema de calabacín y puerro
Pizza vegetal con tomate
Fruta de temporada
CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos
Fideuá de verduras
Fruta de temporada
CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**
Garbanzos a la jardinera con hortalizas
Verduras asadas con guarnición de arroz
Fruta de temporada
CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Guisado de lentejas con arroz con hortalizas
Nuggets de HEURA con salsa roja de soja
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**
Crema mediterránea con hortalizas
Panaché de verduras con guarnición de arroz
Fruta de temporada
CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Humus con tosta **29**
Macarrones al pesto de albahaca con tomate
Champiñón al ajillo con garbanzos al pimentón
Fruta de temporada
CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada
CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **31**
Arroz viudo con verduras
Guisantes salteados con tomate
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo
Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"
Región: C. Valenciana
Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables
Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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

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 ii). 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.

Lletuga variada, tomaca, olives **06**
Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada
SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **07**
Sopa juliana amb fideus sopa de verdures
Hamburguesa falafel al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Potatge de cigrons amb verdures
Minestra de verdures saltada amb tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **09**
Arròs amb bolets
Tomaca a la provençal amb espècies
Fruita de temporada
SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

Hummus amb tosta **03**
Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses
Pèsols ofegats amb ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Crema de safanoria i moniato
Orli de verdures amb guarnició de arròs
Fruita de temporada
SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **14**
Espirals italiana amb tomaca
Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**
Favada vegetal amb hortalisses
Cous cous amb verdures saltejades
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **16**
Paella de verdures
Bajoques ofegades
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Festiu **17**

Lletuga variada, tomaca, olives **20**
Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures
Hamburguesa falafel amb patates a la provençal amb pa i quètxup
Fruita de temporada
SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **21**
Arròs amb tomaca
Varetes de verdures
Fruita de temporada
SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **22**
Crema de carabasseta i porro
Pizza vegetal amb tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs
Fideuà de verdures
Fruita de temporada
SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **24**
Cigrons a la jardineria amb hortalisses
Verdures torrades amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **27**
Guisat de lleties amb arròs amb hortalisses
Nuggets de HEURA amb salsa vermella de soja
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **28**
Crema mediterrània amb hortalisses
Panaxe de verdures amb guarnició d'arròs
Fruita de temporada
SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Hummus amb tosta **29**
Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca
Xampinyó a l'all amb cigrons al pebrot
Fruita de temporada
SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Cassoulet de mongetes amb hortalisses
Saltat de verdures amb quinoa
Fruita de temporada
SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **31**
Arròs viudo amb verdures
Pèsols saltats amb tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- 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

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.

06

Lechuga variada, tomate, olivas

Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas

Abadejo al caldo corto

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

08

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con setas

Guisado de rape con patatas y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

10

Ensalada con quinoa lechuga, tomate, remolacha, quinoa y huevo

Espaguetis salteados con hortalizas

Fruta y gelatina

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de zanahoria y boniato

Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Espirales salteados con pollo con tomate

Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Fabada vegetal con hortalizas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

16

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

17

Festivo

20

Lechuga variada, tomate, olivas

Sopa de ave con letras

Hamburguesa de ave con patatas a la provenzal al horno

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate

Filete de merluza al vapor

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Crema de calabacín y puerro

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

23

Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, espárragos y huevo duro

Fideuá gandiense de pescado y marisco

Gelatina de cítricos

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

Abadejo al caldo corto al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

28

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema mediterránea con hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

29

Humus con pan

Macarrones al pesto de albahaca con tomate

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

31

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Arroz viudo con verduras

Filete de merluza en salsa de aceitunas al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- 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

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 ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita 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.

06

Lletuga variada, tomaca, olives

Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses

Abadejo al caldo curt

Fruita de temporada

SOPAR: Bròquil paradís i filet de llom rostit. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Potatge de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de coliflor i pizza de tonyina casolana. Fruita

09

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb bolets

Guisat de rap amb patates i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

10

Amanida amb quinoa lletuga, tomaca, remolatxa, quinoa i ou

Espaguetis saltats amb hortalisses

Fruita i gelatina

SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de safanoria i moniato

Llom en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

14

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Espirales saltats amb pollastre amb tomaca

Filet d lluç a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Favada vegetal amb hortalisses

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

16

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

Paella de verdures

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

17

Festiu

20

Lletuga variada, tomaca, olives

Sopa d'au amb lletres

Hamburguesa d'au amb patates a la provençal al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs amb tomaca

Filet d lluç al vapor

Fruita de temporada

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

22

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Crema de carabasseta i porro

Pizza de pernil amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

23

Amanida valenciana enciam, tomaca, cogombre, espàrrecs i ou dur

Fideuà gandià de peix i marisc

Gelatina de cítrics

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

24

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Cigrons a la jardinera amb hortalisses

Truita de creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Guisat de lleties amb arròs amb hortalisses

Abadejo al caldo curt al horno

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

28

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema mediterrània amb hortalisses

Llonganisses amb samfaina mallorquina de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

29

Hummus amb pa

Espaguetis al pesto d'alfabega amb tomaca

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i polit a les fines herbes. Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cassoulet de mongetes amb hortalisses

Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

31

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Arròs viudo amb verdures

Filet de lluç amb salsa d'olives al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

Sabies que...

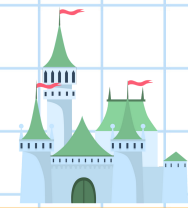
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



Marzo - Menú de los muñecos

-Ensalada fallera

(lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún)

-Fideuá farolillo

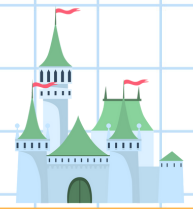
Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

-Gelatina del Ninot

Gelatina de cítricos



Mientras Hesperia recoge granos de arroz en tierras valencianas, Foody desaparece. Para ayudar a encontrarle usaremos nuestra inteligencia, mente creativa y la ayuda de Conchita Piquer.



Març - Menú dels ninots

-Amanida fallera

(encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou i tonyina)

-Fideuá fanalet

Fideuá gandiense (de peix i marisc)

-Gelatina del Ninot

Gelatina de cítrics



Mentre Hesperia recull grans d'arròs en terres valencianes, Foody desapareix. Per a ajudar a trobar-lo usarem la nostra intel·ligència, ment creativa i l'ajuda de Conchita Piquer.