



OBJETIVO DESPERDICIO CERO

En irco nos sumamos a este objetivo creando el
“Día de la conciencia alimentaria”

Fomentamos un consumo más responsable de los alimentos
y concienciamos en disminuir el desperdicio alimentario.





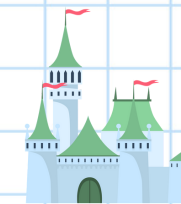
OBJECTIU DESPERDICI ZERO



En irco ens sumem a aquest objectiu creant el
“Dia de la consciència alimentaria”

Fomentem un consum més responsable dels aliments
i conscienciem en reduir el desperdici alimentari.





Abril - Menú de primavera

-Ensalada de las flores
(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

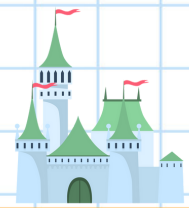
-Rossejat de arroz
(con pescado y marisco)

-Croquetas morellanas
(con carne de ave, cerdo y bechamel)

-Batido de fresa



La tierra sonr e a través de las flores.



Abril - Menú de primavera

-Ensalada de les flors
(Encisam, tomaca, carlota, oliva)

-Rossejat d'arròs
(amb peix i marisc)

-Croquetes morellanes
(amb carn d'ocell, porc i beixamel)

-Batut de maduixa



La terra somriu a través de les flors.



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema campestre de verduras con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 04</p> <p>MACARRONES ECO al pesto con albahaca, anacardos y queso</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festivo</p> | <p>7 Festivo</p> |
| <p>10 Festivo</p> | <p>11 Festivo</p> | <p>12 Festivo</p> | <p>13 Festivo</p> | <p>14 Festivo</p> |
| <p>17 Festivo</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 20</p> <p>Guisado de patatas con verduras con pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y tomate</p> <p>Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21</p> <p>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentier con queso de patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Garbanzos con verduras y jamón con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 27</p> <p>Rossetat de arroz con pescado y marisco</p> <p>Croquetas morellanas de cocido</p> <p>Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>28 Festivo</p> |

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3468kj | | | | |
| 829kcal | 38.1g | 7.2g | 12.2g | 14.9g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 86g | 19.3g | 28.8g | 2.5g | |

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



| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|--|--|
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema llauradora de verdures amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacs, pepino 04</p> <p>MACARRONS ECO al pesto amb alfàbrega, anacard i formatge</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6</p> <p>Festiu</p> | <p>7</p> <p>Festiu</p> |
| <p>10</p> <p>Festiu</p> | <p>11</p> <p>Festiu</p> | <p>12</p> <p>Festiu</p> | <p>13</p> <p>Festiu</p> | <p>14</p> <p>Festiu</p> |
| <p>17</p> <p>Festiu</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 18</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacs, olives 19</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 20</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures amb pimentó roig, pimentó verd, ceba i tomaca</p> <p>Pizza prosciutto artesana de massa mare cultivada amb fiambre de pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures torrades i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>MACARRONS ECO amb bolonyesa vegetal amb tomaca i formatge</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentier amb formatge amb creïlla i porro</p> <p>Nuggets de HEURA amb salsa roja</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Espirals amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 26</p> <p>Cigrons amb verdures i pernil amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de carbassa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb peix i marisc</p> <p>Croquetes morellanes de putxero</p> <p>Batut de maduixa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>28</p> <p>Festiu</p> |

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments. OBJETIVO

- eco** Ingredients ECO
- De** De temporada
- G** Gastronomia local
- P** Proteïna vegetal
- *** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- ✓** Peix sostenible
- 3** Font d'omega3
- ☾** Suggestió SOPAR
- ★** Dia menú temàtic
- 0%** Dia desperdici 0%

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | AGS | AGM | ACP |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3468kj | | | | |
| 829kcal | 38.1g | 7.2g | 12.2g | 14.9g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal | |
| 86g | 19.3g | 28.8g | 2.5g | |

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



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|--|
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema campestre de verduras con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 04</p> <p>MACARRONES ECO al pesto con albahaca, anacardos y queso</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6</p> <p>Festivo</p> | <p>7</p> <p>Festivo</p> |
| <p>10</p> <p>Festivo</p> | <p>11</p> <p>Festivo</p> | <p>12</p> <p>Festivo</p> | <p>13</p> <p>Festivo</p> | <p>14</p> <p>Festivo</p> |
| <p>17</p> <p>Festivo</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 20</p> <p>Guisado de patatas con verduras con pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y tomate</p> <p>Pizza de pavo con tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21</p> <p>MACARRONES ECO con bolonesa vegetal con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentier con queso de patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 27</p> <p>Rosset de arroz con pescado y marisco</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>28</p> <p>Festivo</p> |

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%





| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|--|--|
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema llauradora de verdures amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Mandonguilles d'au a la santanderina al forn en salsa amb julivert, timó i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino 04</p> <p>MACARRONS ECO al pesto amb alfàbrega, anacard i formatge</p> <p>Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festiu</p> | <p>7 Festiu</p> |
| <p>10 Festiu</p> | <p>11 Festiu</p> | <p>12 Festiu</p> | <p>13 Festiu</p> | <p>14 Festiu</p> |
| <p>17 Festiu</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Pollastre a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 19</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au rostides al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 20</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures amb pimentó roig, pimentó verd, ceba i tomaca</p> <p>Pizza de titot con tomate y queso</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures torrades i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>MACARRONS ECO amb bolonyesa vegetal amb tomaca i formatge</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentier amb formatge amb creïlla i porro</p> <p>Nuggets de HEURA amb salsa roja</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Espirals amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa verd al horno</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 26</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de carbassa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb peix i marisc</p> <p>Rotllet de primavera</p> <p>Batut de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>28 Festiu</p> |

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments. OBJETIVO

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Dia desperdici 0%





| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema campestre de verduras</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 04</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festivo</p> | <p>7 Festivo</p> |
| <p>10 Festivo</p> | <p>11 Festivo</p> | <p>12 Festivo</p> | <p>13 Festivo</p> | <p>14 Festivo</p> |
| <p>17 Festivo</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 20</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 27</p> <p>Rossejat de arroz con pescado</p> <p>Lomo asado</p> <p>★ Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>28 Festivo</p> |

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%





| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|--|---|
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema llauradora de verdures</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino 04</p> <p>Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a l'estil cajún al fons amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festiu</p> | <p>7 Festiu</p> |
| <p>10 Festiu</p> | <p>11 Festiu</p> | <p>12 Festiu</p> | <p>13 Festiu</p> | <p>14 Festiu</p> |
| <p>17 Festiu</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 19</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 20</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures</p> <p>Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures torrades i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Filet de lluç al vapor</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cuixa de pollastre a la llima</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 26</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb peix</p> <p>Llom torrat</p> <p>★ Batut de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>28 Festiu</p> |

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments. OBJETIVO

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia desperdici 0%





| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|--|
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema campestre de verduras con patata, cebolla, calabaza y calabacín</p> <p>Berenjena asada con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 04</p> <p>MACARRONES ECO al pesto con albahaca, anacardos y queso</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festivo</p> | <p>7 Festivo</p> |
| <p>10 Festivo</p> | <p>11 Festivo</p> | <p>12 Festivo</p> | <p>13 Festivo</p> | <p>14 Festivo</p> |
| <p>17 Festivo</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Taboulé con quinoa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Wok de verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 20</p> <p>Guisado de patatas con verduras con pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y tomate</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21</p> <p>MACARRONES ECO con bolonesa vegetal con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentier con queso de patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 27</p> <p>Rossejat de arroz con pescado y marisco</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>28 Festivo</p> |

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%





| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|--|---|--|
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema llauradora de verdures amb creïlla, ceba, carabassa i carabasseta</p> <p>Albergina torrada amb guarnició d'arròs</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino 04</p> <p>MACARRONS ECO al pesto amb alfàbrega, anacard i formatge</p> <p>Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA"</p> | <p>6 Festiu</p> | <p>7 Festiu</p> |
| <p>10 Festiu</p> | <p>11 Festiu</p> | <p>12 Festiu</p> | <p>13 Festiu</p> | <p>14 Festiu</p> |
| <p>17 Festiu</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 18</p> <p>Sopa minestrone amb fideus sopa de verdures</p> <p>Taboulé amb quinoa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 19</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Wok de verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 20</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures amb pimentó roig, pimentó verd, ceba i tomaca</p> <p>Pizza vegetal amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures torrades i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>MACARRONS ECO amb bolonyesa vegetal amb tomaca i formatge</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentier amb formatge amb creïlla i porro</p> <p>Nuggets de HEURA amb salsa roja</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Espirals amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa verd al horno</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 26</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Xampinyó a l'all</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb peix i marisc</p> <p>Hamburguesa falafel al forn</p> <p>Batut de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>28 Festiu</p> |

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments. OBJETIVO

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Dia desperdici 0%





| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema campestre de verduras</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 04</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festivo</p> | <p>7 Festivo</p> |
| <p>10 Festivo</p> | <p>11 Festivo</p> | <p>12 Festivo</p> | <p>13 Festivo</p> | <p>14 Festivo</p> |
| <p>17 Festivo</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 20</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Muslo de pollo al limón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 27</p> <p>Rossejat de arroz con pescado</p> <p>Lomo asado</p> <p>Savia de soja</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>28 Festivo</p> |

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%





| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema llauradora de verdures</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, pepino 04</p> <p>Macarrons "sense gluten" napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a l'estil cajún al fons amb espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p> | <p>07 "DÍA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTARIA"</p> | <p>6 Festiu</p> | <p>7 Festiu</p> |
| <p>10 Festiu</p> | <p>11 Festiu</p> | <p>12 Festiu</p> | <p>13 Festiu</p> | <p>14 Festiu</p> |
| <p>17 Festiu</p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 18</p> <p>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 19</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses d'au al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 20</p> <p>Guisat de creïlles amb verdures</p> <p>Pizza de pernil amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures torrades i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca</p> <p>Filet de lluç al vapor</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i titot a les fines herbes. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Cuixa de pollastre a la llima</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pésols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 26</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, pepino, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb peix</p> <p>Llom torrat</p> <p>Savia de soja</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>28 Festiu</p> |

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments. OBJETIVO

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Dia desperdici 0%

