

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>1 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>2 Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro al curry. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la flamenca. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y naranja al toque de jengibre</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Calabaza asada y brochetas de pescado blanco. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al estilo all i pebre</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena asada a la miel y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Oleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Librito de york y queso</p> <p>Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p>Lomo con salsa de verduras al romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y paninns caseros. Fruta.</p>
<p>13 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y fajitas de pescado. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Arroz meloso con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pesto y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>16 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, calabacín y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza IRCO con fiambre de york y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Guisado de alubias juliana con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y chuletas de pavo al horno. Fruta</p>	<p>22 Panalito de ensalada Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de miel</p> <p>Arroz zángano con setas y calabaza</p> <p>Lomo con piñamiel zumbante con salsa de piña y miel</p> <p>Néctar de fresa</p> <p>CENA: Sopa minestrone y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, lombarda, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas al limón y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Fricandó de ave pavo al horno con verduritas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y Pescado azul marinado. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pollo a la naranja. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado al eneldo. Fruta</p>	



Actividades did@ctiX

Bienvenidos a mi Colmena

“La orquesta de ABJota”

22 noviembre
Día de la Música

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

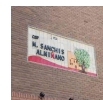
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>2 Estofat de lletilles ECO amb moniato de temporada</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i magre al curri. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacsca saltada al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous a la flamenca. Fruita</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria i taronja al toc de gingebre</p> <p>Mangondilles en salsa de tomaca al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Carabassa asada i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</p> <p>Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç a l' estil all i pebre</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Albergina torrada amb mel i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>8 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Remenat d'ou i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de sèmola y pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge</p> <p>Pernil dolç i formatge al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Esgarraet i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Ranxo canari amb cigrons i fideus</p> <p>Llom amb salsa de verdures al romani al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de bròquil i paninns casolans. Fruita</p>
<p>13 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb hortalisses</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Pernillets de pollastre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i fajitas de peix. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Arròs melós amb coliflor i verdures de temporada</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques al pesto i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>16 Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures gratinades i sepia en ceba. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Pizza IRCO amb pernil dolç i tomaca</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>20 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa de picada amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles amb allada i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, dacsca, olives</p> <p>Guisat de fesols juliana amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i xulletes de titot al forn. Fruita</p>	<p>22 Bresqueta d'amanida</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca amb vinagreta de mel</p> <p>Arròs abellot amb bolets i carabassa</p> <p>Llom amb pinyamel brunzint amb salsa de pinya i mel</p> <p>Nèctar de maduixa</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i truita de pimentó. Fruita</p>	<p>23 Lletuga, llombarda, dacsca, olives</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes a la llima i rolet de vedella. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, safanòria, llombarda</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Fricandó d' au titot al forn amb verduretes y creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau marinat. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa de porros. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, rave, safanòria, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Lluç rostit al forn amb hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i gulash de titot. Fruita</p>	<p>29 Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i pollastre a la taronja Fruita</p>	<p>30 Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Espaguetis bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix a l'anet. Fruita</p>	<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.</p>



Activitats did@ctiX

Benvinguts al rusc

“L’orquestra d’ABJota”

22 novembre

Dia de la Música

Sabies que...

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

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

Consells saludables

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

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- 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
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

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