

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, rabano, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterranea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, 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: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Boqueron en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Arroz con magro y hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno</p> <p>Yogur de ABJota de chocolate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de verduras campestres con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de ciruelas al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C.Valenciana

Sabías que...

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

ABJota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

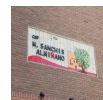
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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, safanòria, llombarda, olives 02</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mangondilles en salsa de tomaca al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives 03</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Varettes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 04</p> <p>Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 05</p> <p>Llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre rostit a la llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsa 06</p> <p>Cargols amb tomaca i olivas</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p>
<p>Festiu 9</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 10</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 11</p> <p>MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</i></p>	<p>Festiu 12</p>	<p>Festiu 13</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 16</p> <p>Guisat de llenties ECO amb hortalisses</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Vichysoise i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 17</p> <p>Arròs melós amb verdures i bajoqueta</p> <p>Remenat camperol amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives 18</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><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, remolatxa, 19</p> <p>Fesols a l'hortolana</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa 20</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Cassola de titot amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 23</p> <p>Macarrons ECO amb verdures al curri</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i remolatxa, i remenat de formatge. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 24</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 25</p> <p>Arròs amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la farigola i romaní al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 26</p> <p>Crema pol·linitzada de pèsols i poma</p> <p>Cuixa de pollastre a la mel de Maya al forn</p> <p>logurt de ABJota de xocolata</p> <p><i>SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 27</p> <p>Llenties a la jardinera amb arròs integral amb hortalisses</p> <p>ceba caramel·litzada i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 30</p> <p>Crema de verdures campestres amb crostons</p> <p>Llom saxònia amb salsa de prunes al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 31</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



Activitats did@ctiX

Arriba ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Dia de la C.Valenciana

Sabies que...

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

OCTUBRE, FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables
ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- eco** Ingredients ECO
- 🍷** De temporada
- 🍷** Gastronomia local
- 🌱** Proteïna vegetal
- 🌱** Peix sostenible
- 3** 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
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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