

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Festivo ¹
Festivo ⁴	Festivo ⁵	Festivo ⁶	Festivo ⁷	Festivo ⁸
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹¹ MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹² Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón. Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹³ Crema de zanahoria y remolacha Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.	Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁴ Arroz del senyoret con pescado y marisco Panaché de fiambres jamón cocido y queso Fruta CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, pepino ¹⁵ LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹⁸ Vichysoise cremosa crema de patata y puerro Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, olivas ¹⁹ Alubias camperas con hortalizas Chispas de merluza Fruta CENA: Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.	Lechuga, tomate, maíz, olivas ²⁰ Fideos a la cazuela con verduras y calabaza Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta CENA: Sopa juliana y guiso de pescado. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, pepino ²¹ Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pescado blanco. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²² Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaina con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²⁵ Lentejas juliana con hortalizas Albóndigas en salsa de almendras Fruta CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁶ Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal de soja con tomate y queso Rustidera de merluza con patatas Fruta CENA: Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.	Lechuga, tomate, maíz, olivas ²⁷ Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²⁸ Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Librito de york y queso Jamón york y queso al horno Fruta CENA: Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, pepino ²⁹ Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Salteado de magro al curry Fruta CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de aceitunas negras. Fruta.

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

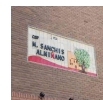
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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 ¹
Festiu ⁴	Festiu ⁵	Festiu ⁶	Festiu ⁷	Festiu ⁸
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives ¹¹</p> <p>MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i truita de tonyina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ¹²</p> <p>Cigrons de la iaia amb xoriço i os de pernil</p> <p>Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelles i peix blau al pil pil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca ¹³</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de porros. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives ¹⁴</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Companatxé pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre ¹⁵</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i aladros en tempura. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ¹⁸</p> <p>Vichysoise cremosa crema de creilla i porro</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bledes a la catalana i remenat d'ou. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ¹⁹</p> <p>Fesols camperoles amb hortalisses</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Caspatxo i llom en salsa de formatge. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives ²⁰</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i carabassa</p> <p>Estofat de titot amb alls tendres al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i guisat de peix. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre ²¹</p> <p>Cigrons pedrosillans de l'horta amb hortalisses</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i broqueta de peix blanc. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca ²²</p> <p>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives ²⁵</p> <p>Lentilles juliana amb hortalisses</p> <p>Mandonguilles en salsa d'ametles</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i truita de pernil. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ²⁶</p> <p>Macarrons ECO gratinats amb salsa bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge</p> <p>Lluç rostit amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i vedella adobada. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives ²⁷</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc a la taronja. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ²⁸</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge Pernal dolç i formatge al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre ²⁹</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Saltat de magre al curri</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa d'olives negres. Fruita.</i></p>

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

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

Valor nutricional

(Promèdi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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