

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>08</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y revuelto de champiñón. Fruta</i></p>	<p>09</p> <p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pollo en salsa tzatziki. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hummus con tosta y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de ternera. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y pescado blanco al eneldo. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pavo a la sal. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y alitas de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla española. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la vizcaina con guisantes al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de pollo. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>Tosta de hummus polinizado</p> <p>Espirales pecoreos al pesto rojo de albahaca</p> <p>Guiso de apicultor con miel silvestre de pavo al horno con hierbas aromáticas</p> <p>Postre de la colmena lácteo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Bacalao rebocado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevo gratinado. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a las hierbas provenzales. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ratatouille asado y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>31</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Librito de york y queso Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta</i></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

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

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

Consejos saludables

Tras los excesos del periodo vacacional, no podemos olvidar que una alimentación equilibrada junto con actividad física moderada debe ser la base de un estilo de vida saludable.

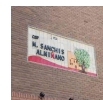
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge</p> <p>Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita en conserva</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròcoli i regirat de xampinyó. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Paella campesina amb verdures</p> <p>Filet de lluç a la llima amb dacsa saltat al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i pollastre en salsa tzatziki. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlla i porro amb cruixent de pa</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Hummus amb llesca de pa i rustidera de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i cassola de vedella. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom saxònia en salsa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de moniato i peix blanca l'anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria</p> <p>Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i titot a la sal. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i truita espanyola. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Crema de verdures camperes amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs 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: Bullit valencià i estofat de pollastre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa amb vinagreta de maduixa</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Remenat de carabasseta i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i sèpia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Llesca d'hummus pol·linitzat</p> <p>★ Espirals pecorees al pesto roig d'alfabega</p> <p>★ Guisat d'apicultor amb mel silvestre de titot al forn amb herbes aromàtiques</p> <p>★ Postres del rusc lacti</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ou gratinat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Estofat de llentilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a les herbes provençals. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p>Arròs amb floricol i ajetes</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ratatouille rostit i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Libret de pernil dolç i formatge Pernil dolç i formatge al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. 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·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

Les abelles en el món

“Com convivim”

30 gener
Dia de la Pau

Sabies que...

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

Consells saludables

Després dels excessos del període de vacances, no podem oblidar que una alimentació equilibrada juntament amb activitat física moderada ha de ser la base d'un estil de vida saludable.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3502kJ				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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