



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>				<p>Lechuga, remolacha, maíz ⁰¹</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ⁰⁴</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ⁰⁵</p> <p>Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⁰⁶</p> <p>Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ⁰⁷</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⁰⁸</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ¹¹</p> <p>Lentejas con sofrito de verduras</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹²</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹³</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, lombarda ¹⁴</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Panaché de fiambres jamón cocido y queso</p> <p>Yogur natural</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁵</p> <p>Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta</p>
<p>Festivo ¹⁸</p>	<p>Festivo ¹⁹</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ²⁰</p> <p>MACARRONES ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²¹</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ²²</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al ajoarriero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁵</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ²⁶</p> <p>Arroz con verduras y aceite al limón</p> <p>Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>Ensalada apícola Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ²⁷</p> <p>Crema zanganera de zanahoria y naranja</p> <p>Alitas de pollo a la miel al horno</p> <p>Barry Mousse de vainilla</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Festivo ²⁸</p>	<p>Festivo ²⁹</p>



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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