



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3472kj	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
830kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Espirales italiana
 con tomate y queso
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Olleta de garbanzos con calabaza
 con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **03**
Paella de verduras de temporada
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**
Alubias campesinas
 con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**
Crema de boniato con queso
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **08**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
 con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Coditos toscana
 con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera
 con hortalizas
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Arroz al horno con embutido valenciano
 con costilla de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur

CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**
Macarrones con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**
Crema de brócoli con picatostes
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
 carne de cerdo al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **17**
Fideua de Pescado
 con merluza y marisco
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**
Alubias de la abuela
 con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**
Arroz a la cubana
Abadejo en salsa mery con judías verdes
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **22**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Merluza empanada con mazorquitas de maíz
 Fruta

CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados
 Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

★ Ensalada Bella y Bestia
 lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso
★ Espaguetis de la Dama y el Vagabundo
 con salsa de tomate y albóndigas de cerdo
★ Crema amorosa de chocolate y caramelo

CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **25**
Garbanzos a la hortelana
 con verduras
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**
Arroz de invierno con setas y calabaza
Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **01**
Espirals italiana
 amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
 Fruita

SOPAR: Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Olleta de cigrons amb carabassa
 amb hortalisses
Fruita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda **03**
Paella de verdures de temporada
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**
Fesols llauradors
 amb hortalisses
Llom a les herbes provençals
 al forn
 Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **05**
Crema de moniato amb formatge
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
 al forn
 Fruita

SOPAR: Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3472kj				
830kcal	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

Lletuga variada, tomaca, dacsca **08**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
 amb hortalisses
Bacallà arrebossat
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**
Coditos toscana
 amb tomaca i hortalisses
Fruita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **10**
V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Cigrons a la jardineria
 amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**
Sopa castellana amb lletres
 d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de albergina. Fruita

Amanida completa **12**
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives
Arròs al forn amb embotit valencià
 amb costella de porc i cigrons
 Fruita i iogurt

SOPAR: Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **15**
Macarrons amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**
Crema de bròquil amb crostons
Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó
 carn de porc al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **17**
Fideuà de Peix
 amb lluç i marisc
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**
Fesols de la iaia
 amb xoriço i os de pernil
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **19**
Arròs a la cubana
Abadejo en salsa mery amb bajoques
 al forn amb all i julivert
 Fruita

SOPAR: Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **22**
Llenties amb ARRÒS INTEGRAL
Lluç empanat amb panotxetes de dacsca
 Fruita

SOPAR: Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de pèsols ofegats
 Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc al forn. Fruita

Amanida Bella i Bèstia **24**
 lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca, formatge
Espaguetis de la Dama i el Rodamón
 amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc
Crema amorosa de xocolata i caramel

SOPAR: Floricol al vapor i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **25**
Cigrons a l'hortolana
 amb hortalisses
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **26**
Arròs d'hivern amb bolets i carabassa
Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs
 al forn
 Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita

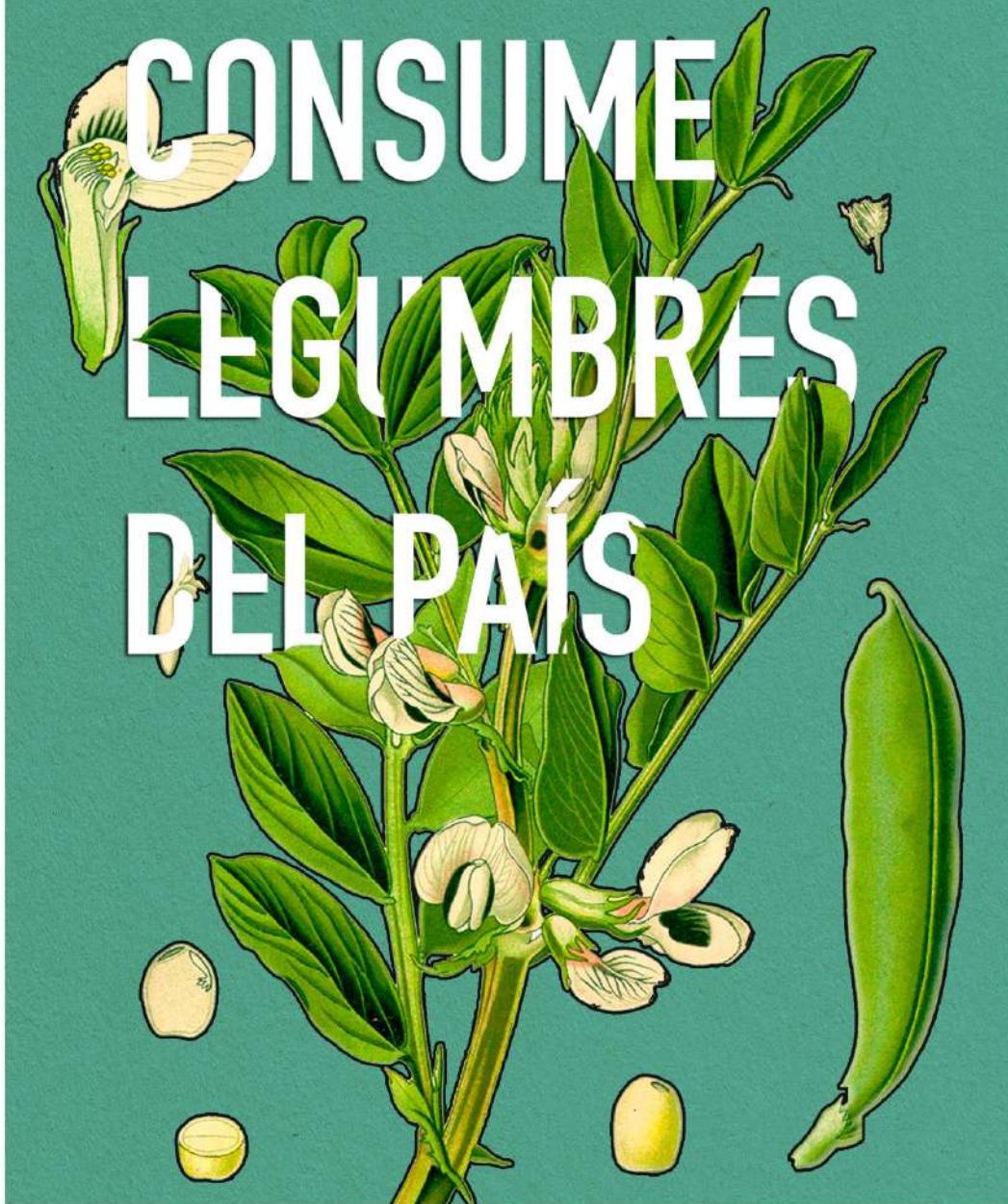


RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE

V Campaña

8 al 14 de febrero

CONSUME
LEGUMBRES
DEL PAÍS



**SON SANAS Y
SOSTENIBLES**



MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Ensalada Bella y Bestia

Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso

Espaguetis de la Dama y el Vagabundo

Con salsa de tomate y albóndigas de cerdo

Crema amorosa de chocolate y caramelo



IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE



MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Amanida Bella i Bèstia

Lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca i formatge

Espaguetis de la Dama i el Rodamón

Amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

Crema amorosa de xocolata i caramel



FEBRERO 2021

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Acelgas a la catalana</p> <p>(con tomate y cebolla)</p> <p>Abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Rotí de pavo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate natural y orégano</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Espinacas con gambas y ajetes</p> <p>Magro con hortalizas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Carbonada de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Coliflor al vapor</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>(con albahaca)</p> <p>Perca a la vizcaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lacón en aceite de oliva</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>(patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Conejo encebollado</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la naranja</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Crema de calabaza al aroma de romero</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Macarrones con espinacas y salmón</p> <p>Pechuga de pollo en salsa</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>(con patata, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>Carrilladas al vino tinto</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Crema extrafino de chocolate con leche y caramelo</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Judías verdes salteadas con cebolla</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta</p>



FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorías.

FEBRERO 2021

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con calabaza</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de boniato con queso</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de pescado</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas de ave</p> <p>Crema extrafino de chocolate con leche y caramelo</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.





MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Abadejo al vapor							Magro con ajetes	
2	1er p	Olleta de garbanzos con hortalizas					Crema de patata	Olleta de garbanzos con hortalizas		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Jamón serrano y queso	Tortilla de patata y calabacín			
3	1er p	Paella de verduras de temporada								
	2º p	Filete de merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Muslo de pollo al horno	
4	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias campesinas (con hortalizas)		
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
5	1er p	Crema de boniato (sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)					Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)		
8	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Filete de bacalao al horno							Magro con hortalizas	
9	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata				Pechuga de pollo al limón	Tortilla de patata			
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Crema de zanahoria	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)							
11	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
12	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)			
	2º p	Arroz con magro								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





MENÚ FEBRERO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza al caldo corto							Muslo de pollo asado	
16	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)								
	2º p	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)					Lomo con tomate y verduras al aroma de tomillo (al horno)	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)		
17	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)							Fideuá de verduras	
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso	Tortilla francesa			
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha								
19	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	Magro con ajetes	
22	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)		
	2º p	Filete de merluza al vapor con mazorquita de maíz							Lomo asado	
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados					Muslo de pollo rustido	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados		
24	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)		Ensalada completa (sin queso)		Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)				
	2º p	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas (de cerdo)					Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas (de cerdo)		
25	1er p	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla de patata y cebolla			
26	1er p	Arroz de invierno con setas								
	2º p	Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas (al horno)							Magro con ajetes	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIÁCOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



FEBRERO 2021

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>5</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>9</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>
<p>15</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>25</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fogonero SOSTENIBLE al horno</p> <p>Fruta</p>



FEBRERO 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con calabaza</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de boniato con queso</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Calabacín relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de pescado</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</p> <p>Guisantes rehogados con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>



FEBRERO 2021

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Calabacín rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Tomate a la provenzal</p> <p>(con especias)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de boniato</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Orly de verduras con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Calabacín relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de pescado</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Orly de verduras con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Guisantes rehogados con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Espinacas rehogadas con tomate</p> <p>Fruta</p>



FEBRERO 2021

MENÚ NO COLESTEROL CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Olleta de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Crema de boniato</p> <p>(sin queso)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún)(sin olivas)</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>(sin picatostes)</p> <p>Lomo con tomate asado y verduras al aroma de tomillo</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de pescado</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de merluza al vapor con mazorquita de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha y maíz)(sin queso)</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz de invierno con setas</p> <p>Fogonero SOSTENIBLE al horno</p> <p>Fruta</p>



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



FEBRERO 2021

RICO EN FIBRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales salteados con hortalizas</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con calabaza</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de boniato con queso</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano</p> <p>(con costilla de cerdo y garbanzos)</p> <p>Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas</p> <p>(carne de cerdo)</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Fogonero braseado en salsa de tomate y espinacas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>

