



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Bocaditos de rosada Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Alubias campesinas con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al curry. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</p> <p>Rustidera de merluza al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pimientos encabollados y paninis caseros. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al pimentón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino y olivas</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.</i></p>
---	--	--	---	--

<p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO con hortalizas</p> <p>Croquetas de cocido casero con carne de ave, cerdo y bechamel</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Paella murciana con verduras y magro</p> <p>Rape guisado con patatas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave con huevo</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria con verduras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y magro con tomate. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta.</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa gratinados con carne de cerdo picada, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
---	--	---	---	---

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales italiana con tomate y queso</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brocoli paraíso y huevos con pisto. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO con hortalizas</p> <p>Pizza de masa madre con base de remolacha con york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y tortilla de serrano. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rabanos, aceitunas negras</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave con huevo</p> <p>Pollo a la catalana en salsa de ciruelas pasas Extrafino de crema crema de chocolate y caramelo</p> <p><i>CENA: Guiso de patatas con verduras y pescado blanco al horno con limon. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco en su jugo. Fruta.</i></p>
--	---	---	--	---

<p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y pescado blanco al eneldo. Fruta.</i></p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hojaldre de tomate y puerro, y alitas de pollo rustidas. 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 del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
350619kj				
838kcal	38.2g	6.8g	12.1g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
90g	19.8g	27.6g	2.4g	

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

2023