



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga variada, tomate, olivas  
**Fideuá de verduras**  
**Delicias de calamar**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**LENTEJAS ECO con boniato asado**  
**Pizza de masa madre con base de espinacas**  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Potaje de garbanzos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Verduras gratinadas y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
**MACARRONES ECO al aroma de curry** con salsa de tomate  
**Nuggets de HEURA** de soja  
Fruta de temporada

**CENA:** Coliflor al vapor y coca de verduras con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Alubias de la huerta** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Muslo de pollo al estilo criollo** al horno con verduras  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas  
**Fideuá de verduras**  
**Delicias de calamar**  
Fruta de temporada

**CENA:** Patatas al gratén y tortilla de york. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**LENTEJAS ECO con boniato asado**  
**Pizza de masa madre con base de espinacas**  
Fruta de temporada

**CENA:** Sopa minestrone y pollo en pepitoria. Fruta

Hummus con tosta  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Filete de merluza a la naranja**  
Fruta de temporada

**CENA:** Hervido valenciano y ternera carbonada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de verduras campestre con crujiente de pan** con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo de cerdo en salsa al ajillo** al horno  
Fruta de temporada

**CENA:** Tomate provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Garbanzos de la iaia** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta de temporada

**CENA:** Panaché de verduras y sepia enebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa cubierta con fideos** de ave con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta de temporada

**CENA:** Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Alubias campesinas** con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta de temporada

**CENA:** Calabaza especiada y alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**MACARRONES ECO con tomate y aceitunas**  
**Filete de abadejo enebollado con piña**  
Fruta de temporada

**CENA:** Berenjena asada con miel y huevos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Crema de legumbres con zanahoria** con hortalizas  
**Albóndigas en salsa** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Guisado de patata y verduras, y pescado blanco al horno. Fruta

**Ensalada verde**  
Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, huevo y queso  
**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
Fruta y yogur

**CENA:** Sopa de sémola y lomo rustido. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas  
**Lentejas a la jardinera con arroz** con hortalizas  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta de temporada

**CENA:** Espinacas a la crema y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de coliflor con queso**  
**Muslo de pollo en salsa satay** con salsa de cacahuetes y especias  
Fruta de temporada

**CENA:** Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta

Hummus de pimiento con tosta  
**Espirales con boloñesa vegetal** con soja, tomate y queso  
**Filete de merluza en salsa mery** al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada templada y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras  
**Arroz a banda** con merluza y marisco  
**Coca alicantina** con tomate, pimiento, huevo duro y atún  
Bizcocho al cacao relleno de crema de leche sabor cacao

**CENA:** Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
**Potaje de garbanzos con calabacín** con patata, zanahoria y espinaca  
**Tortilla francesa**  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de verduras natural y rape guisado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de pollo con estrellitas** de ave con huevo  
**Hamburguesa mixta con samfaina** de cerdo y ternera al horno con hortalizas  
Fruta de temporada

**CENA:** Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

**Ensalada de invierno**  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y pipas  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
Fruta y yogur

**CENA:** Guisantes enebollados y paninns caseros. Fruta

**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.

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

**Sabías que...**

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

**Consejos saludables**

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

- 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
3271kj				
782kcal	37.1g	6.7g	12.3g	13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
77g	8.1g	29.9g	2.5g	

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