



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 03</p> <p>Crema campestre de verduras con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 04</p> <p>MACARRONES ECO al pesto</p> <p>Filete de merluza al piquillo ligero con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p>	<p>0% Día de la conciencia alimentaria 05</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>7</p> <p>Festivo</p>
<p>10</p> <p>Festivo</p>	<p>11</p> <p>Festivo</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Festivo</p>	<p>14</p> <p>Festivo</p>
<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal con soja, tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Pizza prosciutto artesana de masa madre natural de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 20</p> <p>Arroz a la cubana con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 21</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave con huevo</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga variada, tomate, olivas 24</p> <p>Crema parmentier con queso de patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa roja de soja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Espirales a la provenza con tomate y verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Garbanzos con verduras y jamón con patata, zanahoria y espinacas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Rossetat de arroz de pescado y marisco</p> <p>Croquetas morellanas de cocido</p> <p>Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28</p> <p>Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y pescado azul al eneldo. Fruta</i></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.

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	

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

