INFORMACIÓN PARA

platos servidos.

lombarda

de ave con huevo

con mix de especias

Fruta de temporada

martes













# Actividades del

Levenda cercana: "El pequeño Ninot"

provecto educativo

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico v creatividad

# Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

Consejos saludables Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos.

como son las hamburguesas, bizcochos,

estas nuevas recetas!

eco Ingredientes ECO

Proteína vegetal

Hidratos de Azúcares

19.3g

Energía

3548kj

848kcal

Carbono

De temporada

Gastronomía local

tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Grasas AGS AGM AGP

37.9q 6.9q 11.7q 15.3q

Proteínas

32.9q Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

### Hummus con tosta MACARRONES ECO a la toscana

# con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

### Filete de merluza al tomillo v romero

al horno

Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y alitas de pollo CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria. (09)

con hortalizas, quisantes y pechuga de

con patatas y majado de cacahuetes

iueves

Olleta de alubias blancas con

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

verduras de temporada

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Arroz tres delicias

Caldeirada de rape

Fruta de temporada

pollo al ajillo. Fruta

Ensalada variada con quinoa lechuga, tomate, remolacha, quinoa, huevo

Espaguetis con boloñesa vegana con soja, tomate y queso

Fruta v vogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y

huevos a la florentina. Fruta

(17

**Festivo** 

### Lechuga, tomate, zanahoria, (01) Lechuga, tomate, lombarda,

olivas Crema de verduras campestres

miércoles

al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pescado planco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria. (08)

Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, zanahoria, espinaca y calabacín

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

Fabada vegetal

Fruta de temporada

CENA: Champiñón en salsa

revuelto de ajos tiernos. Fruta

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (15)

con espinaca, calabacín, zanahoria y cebolla

Solomillo de pollo empanado

Lechuga, tomate, lombarda, (16) remolacha

Paella de verduras con zanahoria, calabacín, champiñón y

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de

Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

Ensalada valenciana

Fideuá gandiense

Gelatina de cítricos

de pescado y marisco

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa Fruta

lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo

### (23 Lechuga, tomate, lombarda. (24)

Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y nimiento

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y carbonada de

# ternera. Fruta

Filete de merluza en salsa de

aceitunas

Fruta de temporada

# Lechuga variada, tomate,

ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES

ESPECIALES: Este menú no es apto para

intolerancias alimentarias va que contiene

del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a

atendiendo a dicha prescripción. Nota: en

caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los

diario un menú diseñado v cocinado

los alérgenos más comunes en la población

(RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección

personas que padecen alergias o

con hortalizas

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia

Lechuga, tomate, zanahoria, (07)

Sopa de puchero con fideos

Muslo de pollo al chimichurri

encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, (14)

Espirales con salsa caruso con champiñón, pavo y queso

Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (21)

Arroz con tomate Rodaja de merluza rebozada

Fruta de temporada

queso. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda,

Crema de calabacín y puerro Pizza prosciutto artesana de masa madre natural de york y queso

Fruta de temporada

CENA: Boniato asado y pollo en

Lechuga, tomate, zanahoria, (30

CENA: Patatas al ajillo y magro con

Cassoulet de alubias con hortalizas

Musio de pollo en salsa de pera al horno

Fruta de temporada

# Lechuga, tomate, maíz, olivas (31)

### Arroz viudo con verduras

CENA: Hervido valenciano y lomo a la

Cazuela de lentejas hortelanas

### Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido Eruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (13) Iombarda

# Crema de zanahoria v boniato

Lomo en salsa romesco con tomate, pimentón y cacahuetes

Fruta de temporada

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, olivas

Sopa de ave con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con patatas

a la provenzal

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (27) Iombarda

Guisado de lentejas con arroz con hortalizas

👸 Nuggets de HEURA con salsa roja

de soja Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo Fruta

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Crema mediterránea

Fruta de temporada

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Longanizas con pisto mallorquín

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pepitoria. Fruta Lechuga, tomate, remolacha, (28)

con tomate

Hummus con tosta MACARRONES ECO al pesto de albahaca

Tortilla francesa

Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pavo a las inas hierbas Fruta

al horno

CENA: Ensalada caprese y huevos a la