



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con pollo al pesto y limón</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</i></p>	<p>03</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con chorizo y jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.</i></p>	<p>04</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Merluza con aliño de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y pollo asado. Fruta.</i></p>	<p>05</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con hortalizas</p> <p>Lomo adobado al horno con samfaina con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y guisado de rape. Fruta.</i></p>
<p>08</p> <p>Lechuga variada, tomate, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con patata, cebolla y pimiento</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa roja de soja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>09</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p>Abadejo al horno sobre crema de guisantes con salsa y guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Crema griega con garbanzos</p> <p>Gulash de pavo con verduritas al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.</i></p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y huevos a la flamenca. Fruta.</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave con huevo</p> <p>Longanizas lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.</i></p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>DIA DEL CELIACO Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto artesana de masa madre natural de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>18</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal con soja, tomate y queso</p> <p>Merluza al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a la miel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p>22</p> <p>Lechuga variada, tomate, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Espirales a la española con tomate y chorizo</p> <p>Filete de bacalao en salsa de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.</i></p>	<p>24</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con verduras y aceite al limón al horno</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y sepia encebollada. Fruta.</i></p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Guisaillo de papas con carne</p> <p>Pescaito frito</p> <p>Helado de nata y fresa</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria,</p> <p>Cassoulet de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Lomo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con hortalizas y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta.</i></p>	<p>30</p> <p>Día de la conciencia alimentaria</p>	<p>31</p> <p>Ensalada del chef lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Hamburguesa completa con patatas fritas pan, hamburguesa mixta y ketchup</p> <p>Yogur de chocolate</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. 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 soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera y plátano.

Consejos saludables

El día 16 de mayo se celebra el Día Internacional del Celiaco. ¿Sabías que no pueden comer alimentos que tengan gluten? Desde IRCO trabajamos para que su menú sea lo más similar posible al de sus compañeros.

- 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
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

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