

dilluns

1

Festiu

dimarts

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Macarrons amb pollastre al pesto de llima

Delícies de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.

dimecres

03

Enciam, tomàquet, cogombre i olives

Olleta de cigrons amb xoriço i pernil

Truita francesa

Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.

dijous

04

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda

Arròs al forn amb verdures de primavera

Lluç amb amaniment d'all i julivert

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al gratén i pollastre rostit. Fruita.

divendres

05

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa

Crema de pastanaga i remolatxa

amb hortalisses

Llom adobat al forn amb samfaina

amb salsa de tomàquet i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Moniato rostit i guisat de rap. Fruita.

08

Lletuga variada, tomaca, olives

Estofat de llentilles

amb creïlla, ceba i pimentó

Nuggets de HEURA amb salsa vermella

de soja

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i llong en pepitoria. Fruita.

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis siciliana

albergínia, verdura, olives negres

Abadejo al forn sobre crema de pèsols

amb salsa i pèsols

Fruita de temporada

SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.

10

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema grega

amb cigrons

Gulash de titot amb verdurettes

al forn amb salsa

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.

11

Amanida mixta

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

logurt

SOPAR: Albergínia a la parmesana i ous a la flamenca. Fruita.

12

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Mongetes a l'hortolana

amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa coberta amb fideus

d'au amb ou

Llonganisses lionesa

carn de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de pèsols i truita de xampinyons. Fruita.

16

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

DIA DEL CELÍAC Arròs amb salsa de tomaca

Truita amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.

17

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

LLENTIES ECO amb sofregit de verdures

amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Pizza prosciutto artesana de massa mare natural

de york i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles fornera i llong rostit. Fruita.

18

Hummus amb tosta

MACARONS ECO amb bolonyesa vegetal

amb soja, tomaca i formatge

Lluç al forn amb salsa de l'àvia

amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa verda. Fruita.

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema de carabasseta i safanòria

Cuixa de pollastre a la mel

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blau a la planxa. Fruita.

22

Lletuga variada, tomaca, olives

Llentilles a la jardineria

amb hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.

23

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Espirals a l'espanyola

amb tomaca i xoriço

Filet de bacallà amb salsa de pastanaga

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i titot al forn. Fruita.

24

Hummus amb tosta

Arròs amb verdures i oli a la llima

al forn

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i sépia en ceba. Fruita.

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

Guisat de creïlles amb carn Peixet fregit

Mousse de xocolata blanca

SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.

26

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Cassoulet de cigrons

amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó

Llom a la portuguesa

amb safanòria, ceba, all

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons a l'all i peix blau a la planxa. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

MACARRONS ECO napolitana

amb hortalisses i formatge

Mossets de rosada

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres saltats i aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita.

30

0% **Dia de la consciència alimentària**

31

Amanida del xef

lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Hamburguesa completa amb patates fregides

pa, hamburguesa mixta i ketchup

logurt de xocolata

SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"

Regió: Andalusia

Valor: Inclusió

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 16 de maig es celebra el Dia Internacional del Celiac. Sabies que no poden menjar aliments que tinguen gluten? Des de IRCO treballem per a que el seu menú siga lo més similar possible al dels seus companys.

- eco** Ingredients ECO
- 🐟** Peix sostenible
- 🗑️** De temporada
- 🍷** Font d'omega3
- 🍷** Gastronomia local
- 🌙** Suggestiment SOPAR
- 🌱** Proteïna vegetal
- ★** Dia menú temàtic
- ✳️** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

