

Mmmm qué IRCO!!

MARZO 2016

CASTALIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo
7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Longanizas con salsa de cebolla (carne de cerdo al horno) YOGUR ECOLÓGICO	8 Lechuga, tomate, maíz, huevo duro Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Abanico de fiambre (fiambre de york, queso y salami) Fruta	9 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, dados de pavo Sopa de picadillo con letras (de carne con gallina, hueso de jamón, fiambre de york, garbanzos y huevo) Muslo de pollo en salsa española con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	10 Lechuga, tomate, maíz, olivas Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo Tortilla de patata y calabacín Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de rape a la andaluza (rebozado casero) Fruta
CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al limón. Fruta	CENA: Puré de patata y tortilla paisana. Fruta	CENA: Alcachofa al vapor y brocheta de pescado casera. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Sopa de arroz y ternera guisada. Fruta
14 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela de pescado (con merluza, rape, calamar, gamba y mejillón) Escalope empanado con ketchup (lomo de cerdo) Flan	15 Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes y gambas) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, pepino Tallarines boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso) Filete de bacalao meniere con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de pescado) Fruta	17 Lechuga, tomate, huevo duro, olivas Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta	18 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Crema de patata y puerro con queso Rodaja de merluza rebozada Fruta
CENA: Guisantes salteados y pescado azul al papillote. Fruta	CENA: Hervido valenciano y calamares en salsa. Fruta	CENA: Crema de calabacín y huevos rellenos de atún. Fruta	CENA: Coliflor salteada y pescado blanco al horno. Fruta	CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de cocido casero con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Yogur	22 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Guisado de patatas con pavo Filete de merluza a la romana (rebozado casero) Fruta	23 Lechuga, tomate cherry, maíz, atún Arroz rossejat (con costilla, panceta y magro de cerdo y garbanzos) Tortilla de queso Fruta		
CENA: Ensalada campera y tortilla de alcachofa. Fruta	CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta	CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta		

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano



Restauración colectiva.



El maíz es, junto con el trigo, uno de los cereales más importantes. Aporta fibra, hidratos de carbono, y una gran cantidad de vitaminas del grupo B. Y además, es apto para celíacos
¡¡¡Úsalo para dar color a tus platos!!!



Mmmm que IRCO!!

MARÇ 2016

CASTALIA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu
7 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles a la jardineria (amb hortalisses) Llonganisses amb salsa de ceba (carn de porc al forn) IOGURT ECOLÒGIC	8 Lletuga, tomaca, dacs, ou dur Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salami) Fruita	9 Lletuga, tomaca cherry, safanòria, daus de titot Sopa de picada amb lletres (de carn amb gallina, os de pernil, pernil dolç, cigrons i ou) Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb menestra de verdures (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita	10 Lletuga, tomaca, dacs, olives Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço Truita de creïlla i carabasseta Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó Filet de rap a l'andalusa (arrebossat casolà) Fruita
SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blau a la llima. Fruita	SOPAR: Puré de creïlla i truita de verdures. Fruita	SOPAR: Carxofa al vapor i broqueta de peix casolana. Fruita	SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita	SOPAR: Sopa d'arròs i vedella guisada. Fruita
14 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola de peix (amb lluç, rap, calamar, gamba i clòtxina) Escalop arrebossat amb quetxup (llomello de porc) Flam	15 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge Arròs primavera (amb pernil dolç, pèsols i gambes) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacs, cogombre Tallarins bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge) Filet d'abadejo meniere amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb amb salsa de peix) Fruita	17 Lletuga, tomaca, ou dur, olives Fesols a la jardineria (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita	18 Lletuga, tomaca, dacs, llombarda Crema de creïlla i porro amb formatge Rodanxa de lluç arrebossat Fruita
SOPAR: Pèsols saltats i peix blau al papillot. Fruita	SOPAR: Bullit valencià i calamars en salsa. Fruita	SOPAR: Crema de carabasseta i ous farcits amb tonyina. Fruita	SOPAR: Coliflor al saltada i peix blanc al forn. Fruita	SOPAR: Amanida verda i pit de pollastre amb el seu suc. Fruita
21 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de putxero casolana amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou) Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) logurt	22 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria Guisat de creïlles amb titot Filet de lluç a la romana (arrebossat casolà) Fruita	23 Lletuga, tomaca cherry, dacs, tonyina Arròs rossejat (amb costella, casolada, magre de porc i cigrons) Truita de formatge Fruita		
SOPAR: Amanida de creïlla i truita de carxofa. Fruita	SOPAR: Menestra de verdures i llomello rostit. Fruita	SOPAR: Sopa d'au i peix blau al vapor. Fruita		

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

IRCO

Restauració col·lectiva.



La dacs, junt amb el blat, un dels cereales més importants. Aporta fibra, hidrats de carboni, i una gran quantitat de vitamines del grup B. I a més, és apte per a celíacs
!!!Utilitza-lo per donar color als teus plats!!!



Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bomatologia de la Facultat de Farmàcia de l'Universitat de València

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 859Kcal; Hidrats de Carboni: 85,2g (sucres: 19,9g); Proteïnes: 31,3g; Grases: 41,3g (AGS: 8,2g, AGM: 15,4g y AGP:13,5g); Fibra: 10,7 g; Sal: 2,6g.