

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ABRIL 2016

MENÚ CATERING

11	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con verduras	5	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tallarines italiana (con tomate y queso) Bocadito de rosada	6	Lechuga, tomate, maíz, atún Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla)	7	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Arroz con verduras	8	Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso Fideos a la cazuela con pollo
	Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla) Behedino de fresa	12	Lechuga, tomate, olivas, huevo duro Espaguetis con tomate y champiñón	13	Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Abanico de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo)	14	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , zanahoria Guisado de patatas con pescado (con merluza, calamar, gambas y mejillón)	15	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de atún
	Delicias de calamar con mayonesa	19	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Arroz con tomate y huevo	20	Lechuga, tomate, maíz, lombarda Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)	21	Lechuga, tomate, atún, olivas negras Potaje de garbanzos con verduras	22	MENÚ HOMENAJE A LA LITERATURA Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Sopa de letras (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo) Librito de york y queso con patatas chips
	Crema de verduras naturales con queso	26	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gambas y mejillón) Tortilla de queso	27	Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Pizza de york y bacon (con tomate y queso)	28	Lechuga, tomate, maíz, lombarda Arroz tres delicias (con fiambre de york, guisantes, gambas y huevo) Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)	29	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de bacalao only (rebosado casero)
	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Natillas	25	Crema de verduras naturales con queso	28	Arroz tres delicias (con fiambre de york, guisantes, gambas y huevo) Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)	29	MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de bacalao only (rebosado casero)		

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

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia VALOR NUTRICIONAL (promedio diario de la comida de medio día): Energía: 855Kcal; Hidratos de Carbono: 86g (súcaros: 19,2g); Proteínas: 31,3g; Grasas: 41,6g (AGS: 8,7g, AGM: 15,8g y AGP: 12,6g); Fibras: 10,8g; Sal: 2,7g.

IRCO

Restauración colectiva.



CONSEJOS NUTRICIONALES

- Una VIDA SANA no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:
- ¡Muevete más! Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida
- ¿Te atreves con el reto?

