MENÚ

Marzo 2020

MENÚ CATERING

Certificado por el CAECV (ES-ECO-028-CV)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de verduras naturales** **Albóndigas en salsa** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas **Fruta** *CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al vapor. Fruta*	**03** Lechuga, tomate, maíz, atún **Garbanzos estofados** con hueso de jamón **Tortilla española** con patata y cebolla **Fruta** *CENA: Sémola y brocheta de pescado. Fruta*	**04** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Tornillos italiana** con tomate y queso **Jurel rebozado casero** **Fruta** *CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta*	**05** Lechuga, tomate, maíz, huevo **Alubias campesinas** con hortalizas **Hamburguesa de coliflor y queso al horno** **Fruta** *CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta*	**06** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Arroz de invierno con setas y calabaza** **Merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas **Fruta** *CENA: Guisantes rehogados y pechuga de pavo. Fruta*
09 Lechuga variada, tomate, maíz **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas **Lomo adobado al horno** **Fruta** *CENA: Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta*	**10** Lechuga, tomate, maíz, queso **CREMA MEDITERRÁNEA ECO** con hortalizas **Muslo de pollo rustido** **Fruta** *CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta*	**11** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Garbanzos de la huerta** con hortalizas **Tortilla francesa** **Fruta** *CENA: Hervido valenciano y magro salteado. Fruta*	**12** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos **Fruta y yogur** *CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al caldo corto. Fruta*	**13** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Fideos a la cazuela con verduras** **Bocaditos de rosada** **Fruta** *CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta*
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de guisantes y manzana** **Longanizas con pisto** carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas **Fruta** *CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta*	**17** Lechuga, tomate, lombarda, queso **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa verde** al horno con ajo y perejil **Fruta** *CENA: Alcachofas y pavo asado. Fruta*	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Fabada vegetal** con hortalizas **Tortilla de patata** **Fruta** *CENA: Sémola y pescado azul a la plancha. Fruta*	**19**	**20** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Tallarines con tomate y champiñón** **Delicias de calamar** **Fruta** *CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta*
23 Lechuga variada, tomate, maíz **LENTEJAS CON VERDURAS ECO** **Solomillo de pollo empanado** **Fruta** *CENA: Escalivada y pescado blanco a la naranja. Fruta*	**24** Lechuga, tomate, lombarda, atún **Arroz milanesa** con magro y fiambre de york **Tortilla de patata y calabacín** **Fruta** *CENA: Sopa de ave y lomo rustido. Fruta*	**25** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos a la jardinera** con hortalizas **Pizza de york y queso** con tomate **Fruta** *CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta*	**26** Ensalada Vaiana (lechuga, tomate, maíz, remolacha) **Crema aborigen de calabaza** **Hamburguesa All Blacks de Nueva Zelanda** de cerdo y ternera al horno con salsa barbacoa **Postre Lakalaka** *CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta*	**27** Lechuga, tomate, lombarda, queso **Coditos con tomate y albahaca** **Chispas de merluza** **Fruta** *CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. Fruta*
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Lomo sajonia en salsa** al horno con salsa de hortalizas **Fruta** *CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta*	**31** **Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso **Fruta y yogur** *CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. Fruta*	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.		

IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

Todos los meses, platos 100% ECO.
Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE MARZO: Clementina, kiwi, manzana, NARANJA ECO, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3682kj 880kcal	41,9g	8,5g	12,9g	16,2g

Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:
87,4g	20,2g	32,6g	2,3g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Març 2020

MENÚ CATERING

Certificado por el CAECV (ES-ECO-028-CV)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Crema de verdures naturals** **Mandonguilles en salsa** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita** *SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al vapor. Fruita*	**03** Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina **Cigrons estofats** amb os de pernil **Truita espanyola** amb creïlla i ceba **Fruita** *SOPAR: Sèmola i broqueta de peix. Fruita*	**04** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Cargols italiana** amb tomaca i formatge **Jurel arrebossat casolà** **Fruita** *SOPAR: Graellada de verdures i remenat de alls tendres. Fruita*	**05** Lletuga, tomaca, dacsa, ou **Fesols llauradors** amb hortalisses **Hamburguesa de coliflor i formatge al forn** **Fruita** *SOPAR: Xampinyò saltat i peix blau al forn. Fruita*	**06** Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **Arròs d'hivern amb bolets i carabassa** **Lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita** *SOPAR: Pèsols ofegats i pit de titot. Fruita*
09 Lletuga variada, tomaca, dacsa **Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL** amb hortalisses **Llom adobat al forn** **Fruita** *SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita*	**10** Lletuga, tomaca, dacsa, formatge **CREMA MEDITERRÀNIA ECO** amb hortalisses **Cuixa de pollastre rostit** **Fruita** *SOPAR: Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita*	**11** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Cigrons de l'horta** amb hortalisses **Truita francesa** **Fruita** *SOPAR: Bullit valencià i magre saltat. Fruita*	**12** **Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Arròs al forn** amb costella de porc, embotit i cigrons **Fruita i iogurt** *SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al caldo curt. Fruita*	**13** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Fideus a la cassola amb verdures** **Mossets de rosada** **Fruita** *SOPAR: Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita*
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Crema de pèsols i poma** **Llonganisses amb samfaina** carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses **Fruita** *SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al papillot. Fruita*	**17** Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **Arròs amb tomaca** **Abadejo en salsa verda** al forn amb all i julivert **Fruita** *SOPAR: Carxofes i titot torrat. Fruita*	**18** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Favada vegetal** amb hortalisses **Truita de creïlla** **Fruita** *SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita*	**19**	**20** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Tallarines amb tomaca i xampinyó** **Delícies de calamar** **Fruita** *SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita*
23 Lletuga variada, tomaca, dacsa **LLETILLES AMB VERDURES ECO** **Filet de pollastre arrebossat** **Fruita** *SOPAR: Escalivada i peix blanc a la taronja. Fruita*	**24** Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **Arròs milanesa** amb magre i pernil dolç **Truita de creïlla i carabasseta** **Fruita** *SOPAR: Sopa d'au i llom rostit. Fruita*	**25** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Cigrons a la jardinera** amb hortalisses **Pizza IRCO** amb tomaca **Fruita** *SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita*	**26** Amanida Vaiana (lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa) **Crema aborigen de carabassa** **Hamburguesa All Blacks de Nova Zelanda** de porc i vedella al forn amb salsa barbacoa **Postres Lakalaka** *SOPAR: Minestra de verdures i sépia en salsa. Fruita*	**27** Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **Coditos amb tomaca i alfabega** **Purnes de lluç** **Fruita** *SOPAR: Verdures rostides i truita paisana. Fruita*
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Crema de carabasseta** **Llom saxònia en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses **Fruita** *SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al limón. Fruita*	**31** **Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Macarrons bolonyesa** amb carn picada de porc, tomaca i formatge **Fruita i iogurt** *SOPAR: Bledes ofegades i rotllet de vedella. Fruita*	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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.		

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

Tots els mesos, plats 100% ECO. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE MARÇ: Clementina, kiwi, poma, TARONJA ECO, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'últim menjar del dia però no per això el menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers com verdures, peixos o carns magres.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3682kj 880kcal	41,9g	8,5g	12,9g	16,2g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
87,4g	20,2g	32,6g	2,3g

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

MARZO 2020

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de verduras naturales** **Albóndigas de ave en salsa** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	**3** Lechuga, tomate, maíz, atún **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Tortilla española** (con patata y cebolla) **Fruta**	**4** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Tornillos italiana** (con tomate y queso) **Jurel rebozado casero** **Fruta**	**5** Lechuga, tomate, maíz, huevo **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Hamburguesa de coliflor y queso al horno** (al horno) **Fruta**	**6** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **Arroz de invierno con setas y calabaza** **Merluza a la gallega** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**
9 Lechuga variada, tomate, maíz **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Pechuga de pollo en su jugo** **Fruta**	**10** Lechuga, tomate, maíz, queso ***CREMA MEDITERRÁNEA ECO*** (con hortalizas) **Muslo de pollo rustido** **Fruta**	**11** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Garbanzos de la huerta** (con hortalizas) **Tortilla francesa** **Fruta**	**12** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) **Arroz con pollo** **Fruta y yogur**	**13** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Fideos a la cazuela con verduras** **Bocaditos de rosada** **Fruta**
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de guisantes y manzana** **Longanizas de ave con pisto** (al horno con tomate y hortalizas) **Fruta**	**17** Lechuga, tomate, lombarda, queso **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa verde** (al horno con ajo y perejil) **Fruta**	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Fabada vegetal** (con hortalizas) **Tortilla de patata** **Fruta**	**19**	**20** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Tallarines con tomate y champiñón** **Delicias de calamar** **Fruta**
23 Lechuga variada, tomate, maíz ***LENTEJAS CON VERDURAS ECO*** **Solomillo de pollo empanado** **Fruta**	**24** Lechuga, tomate, lombarda, atún **Arroz con coliflor y ajetes** **Tortilla de patata y calabacín** **Fruta**	**25** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Pizza vegetal** (con tomate y queso) **Fruta**	**26** Lechuga, tomate, maíz, remolacha **Crema de calabaza** **Hamburguesa de ave en salsa barbacoa** (al horno) **Dúo de mousses**	**27** Lechuga, tomate, lombarda, queso **Coditos con tomate y albahaca** **Chispas de merluza** **Fruta**
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Muslo de pollo en salsa** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	**31** **Ensalada variada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) **Macarrones salteados con pollo** (con tomate) **Fruta y yogur**			

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.