



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

**FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

#### CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

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

**IRCO** 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:
3472kj				
830kcal	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**  
**Espiraes italiana** con tomate y queso  
**Delicias de calamar**  
 Fruta  
*CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta*

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Olleta de garbanzos con calabaza** con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta  
*CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta*

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **03**  
**Paella de verduras de temporada**  
**Filete de merluza a la riojana** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
*CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta*

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**  
**Alubias campesinas** con hortalizas  
**Lomo a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta  
*CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta*

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**  
**Crema de boniato con queso**  
**Hamburguesa de ave en salsa de cebolla** al horno  
 Fruta  
*CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz **08**  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO** con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**  
**Coditos toscana** con tomate y hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta  
*CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**  
**V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera** con hortalizas  
**Pizza de york y queso** con tomate  
 Fruta  
*CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**  
**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
*CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta*

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Arroz al horno con embutido valenciano** con costilla de cerdo y garbanzos  
 Fruta y yogur  
*CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**  
**Macarrones con tomate y champiñón**  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta  
*CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo** carne de cerdo al horno  
 Fruta  
*CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **17**  
**Fideua de Pescado** con merluza y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta  
*CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**  
**Arroz a la cubana**  
**Abadejo en salsa mery con judías verdes** al horno con ajo y perejil  
 Fruta  
*CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz **22**  
**Lentejas con ARROZ INTEGRAL**  
**Merluza empanada con mazorquitas de maíz**  
 Fruta  
*CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**  
**CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO**  
**Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados**  
 Fruta  
*CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta*

**★ Ensalada Bella y Bestia** lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso  
**★ Espaguetis de la Dama y el Vagabundo** con salsa de tomate y albóndigas de cerdo  
**★ Crema amorosa de chocolate y caramelo**  
*CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **25**  
**Garbanzos a la hortelana** con verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta  
*CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**  
**Arroz de invierno con setas y calabaza**  
**Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** al horno  
 Fruta  
*CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta*



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **01**  
**Espirals italiana**  
 amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Olleta de cigrons amb carabassa**  
 amb hortalisses  
**Fruita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda **03**  
**Paella de verdures de temporada**  
**Filet de lluç a la riojana**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**  
**Fesols llauradors**  
 amb hortalisses  
**Llom a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **05**  
**Crema de moniato amb formatge**  
**Hamburguesa d'au amb salsa de ceba**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

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

**IRCO** 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:
3472kJ	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
830kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

Lletuga variada, tomaca, dacsca **08**  
**LLENTILLES DE L'HORTA ECO**  
 amb hortalisses  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**  
**Coditos toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Fruita de creïlla**  
 Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **10**  
**V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Cigrons a la jardineria**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
 amb tomaca  
 Fruita

**SOPAR:** Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**  
**Sopa castellana amb lletres**  
 d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre a la caçadora**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i truita de albergina. Fruita

Amanida completa **12**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Arròs al forn amb embotit valencià**  
 amb costella de porc i cigrons  
 Fruita i iogurt

**SOPAR:** Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **15**  
**Macarrons amb tomaca i xampinyó**  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**  
**Crema de bròquil amb crostons**  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**  
 carn de porc al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **17**  
**Fideuà de Peix**  
 amb lluç i marisc  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**  
**Fesols de la iaia**  
 amb xoriço i os de pernil  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **19**  
**Arròs a la cubana**  
**Abadejo en salsa mery amb bajoques**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita

**SOPAR:** Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **22**  
**Llenties amb ARRÒS INTEGRAL**  
**Lluç empanat amb panotxetes de dacsca**  
 Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**  
**CREMA DE VERDURES NATURALS ECO**  
**Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de pèsols ofegats**  
 Fruita

**SOPAR:** Sémola i peix blanc al forn. Fruita

**Amanida Bella i Bèstia** **24**  
 lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca, formatge  
**Espaguetis de la Dama i el Rodamón**  
 amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc  
**Crema amorosa de xocolata i caramel**

**SOPAR:** Floricol al vapor i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **25**  
**Cigrons a l'hortolana**  
 amb hortalisses  
**Truita amb creïlla i ceba**  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **26**  
**Arròs d'hivern amb bolets i carabassa**  
**Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita



### LO QUE NOS DIFERENCIA

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

### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

**FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

### CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las legumbres también tienen importantes

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:
3472kj	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
830kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**  
**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Chispas de merluza**  
 Fruta  
*CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Olleta de garbanzos triturados con calabaza** con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta  
*CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **03**  
**Paella de verduras de temporada**  
**Filete de merluza a la riojana** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
*CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**  
**Alubias trituradas campesinas** con hortalizas  
**Lomo sajonia troceado a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta  
*CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**  
**Crema de boniato con queso**  
**Hamburguesa de ave en salsa de cebolla** al horno  
 Fruta  
*CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz **08**  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO** con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**  
**Coditos toscana** con tomate y hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta  
*CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**  
**V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos triturados a la jardinera** con hortalizas  
**Fiambre de york y queso**  
 Fruta  
*CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**  
**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Pollo deshuesado a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
*CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**  
**Arroz al horno con embutido valenciano** con costilla de cerdo y garbanzos  
**Huevo duro con loncha de queso**  
 Fruta y yogur  
*CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**  
**Macarrones con tomate y champiñón**  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta  
*CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo** carne de cerdo al horno  
 Fruta  
*CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **17**  
**Fideua de Pescado** con merluza  
**Tortilla francesa**  
 Fruta  
*CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**  
**Alubias trituradas con verduras** con hortalizas  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta  
*CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**  
**Arroz a la cubana**  
**Abadejo en salsa mery con judías verdes** al horno con ajo y perejil  
 Fruta  
*CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz **22**  
**Lentejas con ARROZ INTEGRAL**  
**Merluza empanada**  
 Fruta  
*CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**  
**CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO**  
**Pollo deshuesado rustido con guarnición de guisantes rehogados**  
 Fruta  
*CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **24**  
**Espaguetis de la Dama y el Vagabundo** con salsa de tomate y albóndigas de cerdo  
**Pechuga de pavo y queso**  
**Crema amorosa de chocolate y caramelo**  
 Fruta  
*CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **25**  
**Garbanzos triturados a la hortelana** con verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta  
*CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**  
**Arroz de invierno con setas y calabaza**  
**Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** al horno  
 Fruta  
*CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta*



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **01**  
**Espirals italiana**  
 amb tomaca i formatge  
**Purnes de lluç**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Olleta de cigrons triturats amb carbassa**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda **03**  
**Paella de verdures de temporada**  
**Filet de lluç a la riojana**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**  
**Fesols triturats llauradors**  
 amb hortalisses  
**Llom saxònia trossejat a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **05**  
**Crema de moniato amb formatge**  
**Hamburguesa d'au amb salsa de ceba**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

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

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

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3472kJ 830kcal	<b>Greix:</b> 37.5g	<b>AGS:</b> 6.7g	<b>AGM:</b> 11.6g	<b>AGP:</b> 15.6g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 89g	<b>Sucres:</b> 19.8g	<b>Proteïnes:</b> 28.1g	<b>Sal:</b> 2.5g	

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

Lletuga variada, tomaca, dacsca **08**  
**LLENTILLES DE L'HORTA ECO**  
 amb hortalisses  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**  
**Coditos toscana**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Truita de creïlla**  
 Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **10**  
**V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Cigrons triturats a la jardinera**  
 amb hortalisses  
**Pernil dolç i formatge**  
 Fruita

**SOPAR:** Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**  
**Sopa castellana amb lletres**  
 d'au i porc amb ou  
**Pollastre desossat a la caçadora**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i truita de albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**  
**Arròs al forn amb embotit valencià**  
 amb costella de porc i cigrons  
**Ou dur amb tallada de formatge**  
 Fruita i iogurt

**SOPAR:** Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **15**  
**Macarrons amb tomaca i xampinyó**  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**  
**Crema de bròquil amb crostons**  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**  
 carn de porc al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **17**  
**Fideuà de Peix**  
 amb lluç  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**  
**Fesols triturats amb verdures**  
 amb hortalisses  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone y sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **19**  
**Arròs a la cubana**  
**Abadejo en salsa mery amb bajoques**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita

**SOPAR:** Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **22**  
**Llenties amb ARRÓS INTEGRAL**  
**Lluç empanat**  
 Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**  
**CREMA DE VERDURES NATURALS ECO**  
**Pollastre desossat rostint amb guarnició de pèsols ofegats**  
 Fruita

**SOPAR:** Sémola i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **24**  
**Espaguetis de la Dama i el Rodamón**  
 amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc  
**Pit de titot i formatge**  
 ★ Crema amorosa de xocolata i caramel

**SOPAR:** Floricol al vapor i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **25**  
**Cigrons triturats a l'hortolana**  
 amb hortalisses  
**Truita amb creïlla i ceba**  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **26**  
**Arròs d'hivern amb bolets i carbassa**  
 ✓ **Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita

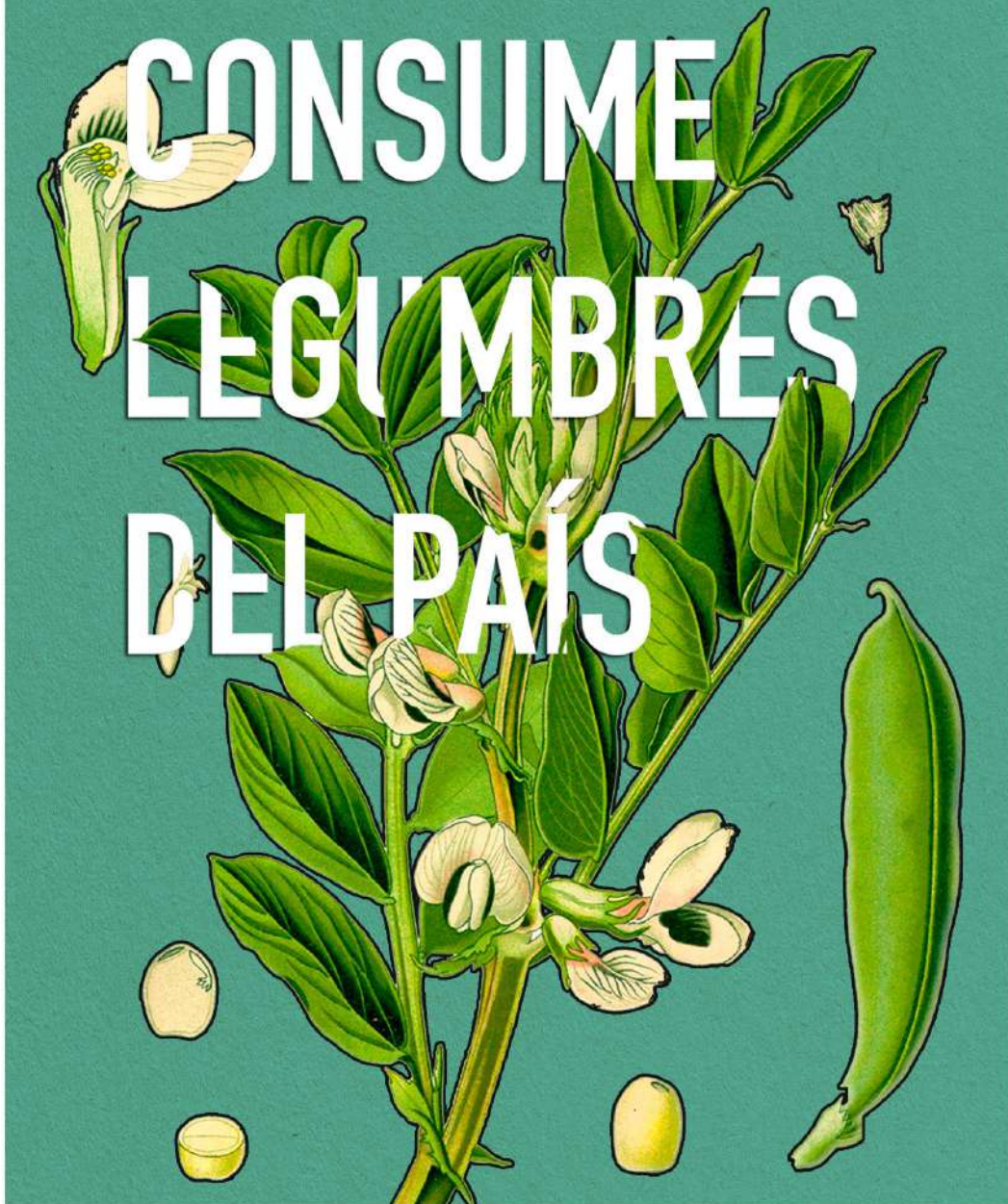


RESTAURACIÓN COLECTIVA  
SOSTENIBLE

V Campaña

8 al 14 de febrero

CONSUME  
LEGUMBRES  
DEL PAÍS



**SON SANAS Y  
SOSTENIBLES**



# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

## Ensalada Bella y Bestia

Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso

## Espaguetis de la Dama y el Vagabundo

Con salsa de tomate y albóndigas de cerdo

## Crema amorosa de chocolate y caramelo





# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

## Amanida Bella i Bèstia

Lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca i formatge

## Espaguetis de la Dama i el Rodamón

Amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

## Crema amorosa de xocolata i caramel





# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Espaguetis de la Dama y el Vagabundo  
Con salsa de tomate y albóndigas de cerdo

Pechuga de pavo y queso

Crema amorosa de chocolate y caramelo



**IRCO**  
RESTAURACIÓN COLECTIVA  
SOSTENIBLE





# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

Espaguetis de la Dama i el Rodamón  
Amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

Pit de titot i formatge

Crema amorosa de xocolata i caramel



**IRCO**  
RESTAURACIÓ COL·LECTIVA  
SOSTENIBLE

FEBRERO 2021

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Acelgas a la catalana</b></p> <p>(con tomate y cebolla)</p> <p><b>Abadejo al vapor</b></p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Rotí de pavo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Canelones de espinacas</b></p> <p><b>Queso fresco con rodaja de tomate natural y orégano</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Espinacas con gambas y ajetes</b></p> <p><b>Magro con hortalizas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Carbonada de ternera</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Coliflor al vapor</b></p> <p><b>Jurel en escabeche</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con pavo</b></p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espaguetis al pesto</b></p> <p>(con albahaca)</p> <p><b>Perca a la vizcaína</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de espinacas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Lacón en aceite de oliva</b></p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>(patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Conejo encebollado</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Tornillos con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de merluza a la naranja</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Crema de calabaza al aroma de romero</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Macarrones con espinacas y salmón</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>(con patata, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p><b>Carrilladas al vino tinto</b></p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Crema extrafino de chocolate con leche y caramelo</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Brócoli al vapor</b></p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Judías verdes salteadas con cebolla</b></p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>



FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorías.

FEBRERO 2021

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Olleta de garbanzos con calabaza</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras de temporada</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de boniato con queso</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Coditos toscana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de brócoli con picatostes</b></p> <p><b>Longanizas de ave con tomate y verduras al aroma de tomillo</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Fideuá de pescado</b></p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con judías verdes</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p><b>Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas de ave</b></p> <p>Crema extrafino de chocolate con leche y caramelo</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>(con verduras)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>



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.





## MENÚ FEBRERO 2021

## VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Abadejo al vapor							Magro con ajetes	
2	1er p	Olleta de garbanzos con hortalizas					Crema de patata	Olleta de garbanzos con hortalizas		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Jamón serrano y queso	Tortilla de patata y calabacín			
3	1er p	Paella de verduras de temporada								
	2º p	Filete de merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Muslo de pollo al horno	
4	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias campesinas (con hortalizas)		
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
5	1er p	Crema de boniato (sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)					Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)		
8	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas de la huerta (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Filete de bacalao al horno							Magro con hortalizas	
9	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata				Pechuga de pollo al limón	Tortilla de patata			
10	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Crema de zanahoria	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)							
11	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
12	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)			
	2º p	Arroz con magro								

**(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.**

**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

**NOTA 2:** Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





# MENÚ FEBRERO 2021

# VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza al caldo corto							Muslo de pollo asado	
16	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)								
	2º p	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)					Lomo con tomate y verduras al aroma de tomillo (al horno)	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)		
17	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)							Fideuá de verduras	
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso	Tortilla francesa			
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha								
19	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	Magro con ajetes	
22	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)		
	2º p	Filete de merluza al vapor con mazorquita de maíz							Lomo asado	
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados					Muslo de pollo rustido	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados		
24	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)			Ensalada completa (sin queso)	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)				
	2º p	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas (de cerdo)					Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas (de cerdo)		
25	1er p	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla de patata y cebolla			
26	1er p	Arroz de invierno con setas								
	2º p	Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas (al horno)							Magro con ajetes	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIÁCOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



FEBRERO 2021

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>2</p> <p>Crema de patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>5</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>9</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>
<p>15</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>25</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fogonero SOSTENIBLE al horno</p> <p>Fruta</p>



FEBRERO 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Olleta de garbanzos con calabaza</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras de temporada</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de boniato con queso</b></p> <p><b>Pimiento relleno</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b> Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Coditos toscana</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Berenjena rellena</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Fruta y yogur</p>
<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de brócoli con picatostes</b></p> <p><b>Calabacín relleno</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b> Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Fideuá de pescado</b></p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con judías verdes</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>22</b> Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</b></p> <p><b>Guisantes rehogados con guarnición de arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>(con verduras)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>26</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>



FEBRERO 2021

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Calabacín rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Olleta de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras de temporada</b></p> <p><b>Tomate a la provenzal</b></p> <p>(con especias)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p><b>Pimiento relleno</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b> Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Orly de verduras con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Coditos toscana</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa juliana con letras</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Berenjena rellena</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p>Fruta y yogur</p>
<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de brócoli con picatostes</b></p> <p><b>Calabacín relleno</b></p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b> Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Fideuá de pescado</b></p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Judías verdes salteadas</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>22</b> Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Orly de verduras con mazorquitas de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Guisantes rehogados con guarnición de arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>(con verduras)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>26</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Espinacas rehogadas con tomate</b></p> <p>Fruta</p>





FEBRERO 2021

MENÚ NO COLESTEROL CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p><b>Abadejo al vapor</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Olleta de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras de temporada</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Crema de boniato</b></p> <p>(sin queso)</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de cebolla</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Filete de bacalao al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Coditos toscana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún)(sin olivas)</p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>(sin picatostes)</p> <p><b>Lomo con tomate asado y verduras al aroma de tomillo</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p><b>Fideuá de pescado</b></p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Abadejo en salsa mery con judías verdes</b></p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Filete de merluza al vapor con mazorquita de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha y maíz)(sin queso)</p> <p><b>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</b></p> <p>Yogur desnatado</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>(con verduras)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Arroz de invierno con setas</b></p> <p><b>Fogonero SOSTENIBLE al horno</b></p> <p>Fruta</p>



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



FEBRERO 2021

RICO EN FIBRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales salteados con hortalizas</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Olleta de garbanzos con calabaza</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Paella de verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de boniato con queso</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS DE LA HUERTA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano</p> <p>(con costilla de cerdo y garbanzos)</p> <p>Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>22 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza empanada con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas</p> <p>(carne de cerdo)</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>(con verduras)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Fogonero braseado en salsa de tomate y espinacas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>

