

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03 Crema de verduras campestes con patata, puerro, zanahoria y calabacín Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas 04 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al piquillo ligero al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta	0% DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA 05	Festivo 6	Festivo 7
Festivo 10	Festivo 11	Festivo 12	Festivo 13	Festivo 14
Festivo 17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Macarrones ECO con boloñesa vegetal de soja con tomate y queso Bocaditos de rosada Fruta en conserva CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas 19 Arroz a la cubana con salsa de tomate Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 20 Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Champiñones al ajillo y alitas de pollo rustidas. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 21 Potaje de alubias con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta
Festivo 24	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25 Sopa de lentejas ECO con hortalizas Huevos al plato al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Ensalada templada y pescado azul al eneldo. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26 Espirales a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza al curry al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 27 Rosset de arroz con merluza y marisco Croquetas morellanas de cocido Batido de fresa CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 28 Garbanzos con verduras y jamón Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. 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.

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- eco** Ingredientes ECO
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**
- Pescado sostenible**
- 3** Fuente de omega3
- Sugerencia CENA**
- ★** Día menú temático
- 0%** Día desperdicio 0%

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03 Crema de verdures camperestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, cogombre, olives 04 MACARRONS ECO estil napolitàna amb tomaca, carabasseta, ceba i porro Filet de lluç al piquillo lleuger al forn Fruita SOPAR: Graellada de verdures i truita camperola. Fruita	07 DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA 05	Festiu 6	Festiu 7
Festiu 10	Festiu 11	Festiu 12	Festiu 13	Festiu 14
Festiu 17	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 18 Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge Mossets de rosada Fruita en conserva SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives 19 Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita	Lletuga, tomaca, ceba, olives 20 Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i aletes de pollastre rostides. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 21 Potatge de fesols amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita
Festiu 24	Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25 Sopa de llentilles ECO amb hortalisses Ous al plat al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Ensalada temperada i peix blau a l'anet. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 26 Espirals a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç al curri al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	Lletuga, tomaca, ceba, olives 27 Rossejat d'arròs amb lluç i marisc Croquetes morellanes de putxero Batut de maduixa SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives 28 Cigrons amb verdures y pernil Cuixa de pollastre en salsa de carabassa al forn Fruita SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. 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·liciti 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 xicotet Ninot"
Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta concienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments.

- eco** Ingredients ECO
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**
- Peix sostenible**
- Font d'omega3**
- Suggeriment SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- Dia desperdici 0%**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Albondigas a la santanderina con guisantes
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

Macarrones "sin gluten" estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

**DÍA DE LA
CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

6**7****10****11****12****13****14****17**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal
de soja con tomate

Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa
Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Verduras salteadas con arroz

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Macarrones "sin gluten" a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossetat de arroz
con pescado y marisco

Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras

Muslo de pollo en salsa de hortalizas
al horno
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3

Crema de verduras campestres**Albondigas a la santanderina
con guisantes**carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria
y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 4

**Macarrones "sin gluten" estilo
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de merluza al piquillo
ligero**al horno
Fruta**DÍA DE LA
CONCIENCIA
ALIMENTARIA**

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18

**Macarrones "sin gluten" con
boloñesa vegetal**

de soja con tomate

**Filete de abadejo rebozado
casero**con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas 19

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

**Lomo a la cazuela con aroma
de canela y limón**al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 20

Crema de coliflor**Panini casero con jamón
serrano y tomate**

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 21

Potaje de alubias

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Muslo de pollo al horno

Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25

**Sopa de LENTEJAS ECO con
hortalizas****Jamón serrano y queso**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26

**Macarrones "sin gluten" a la
provenzal**

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al limónal horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 27

Rossetat de arroz

con pescado y marisco

Filete de lomo rebozado caserocon harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda 28

Garbanzos con verduras**Muslo de pollo en salsa de
hortalizas**

Fruta

**Actividades del
proyecto educativo**Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

IRCO

Sabías que...**Consejos saludables**

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Día menú temático

Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Albondigas a la santanderina con guisantes
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

5

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

MACARRONES ECO con boloñesa vegetal
de soja con tomate

Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor

Panini casero con jamón serrano y tomate
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa
Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz
con pescado y marisco

Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras

Muslo de pollo en salsa de hortalizas
al horno
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- 0% Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



3

Crema de patata y zanahoria

Jamón york y queso

Fruta

4

Macarrones salteados con
aceite de oliva

Filete de merluza al vapor

Fruta

5

DÍA DE LA
CONCIENCIA
ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

Macarrones salteados con
aceite de oliva

Abadejo al caldo corto

Fruta

Arroz hervido

Pechuga de pollo al limón

Fruta

Crema de zanahoria

Jamón york y queso

Fruta

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía
verde)

Tortilla francesa

Fruta

24

25

26

27

28

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía
verde)

Tortilla francesa

Fruta

Espirales salteados con aceite
de oliva

Filete de merluza a la plancha

Fruta

Arroz blanco al horno

Jamón york y queso

Fruta

Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía
verde)

Muslo de pollo rustido

Fruta

Actividades del
proyecto educativoLeyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

Sabías que...

Consejos saludables



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Albondigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

5

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

MACARRONES ECO con boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso

Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pizza de atún casera de masa madre
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al curry
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz
con pescado y marisco

Pechuga de pollo rebozada casera
Postre especial

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras

Muslo de pollo en salsa de calabaza
al horno
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- 0% Día desperdicio 0%