

# MENÚ

Marzo 2021

COLEGIO MUNTORI

Menu muntori catering



## LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema solferino con picatostes** con patata, tomate, puerro y cebolla

**Hamburguesa mixta con pisto** de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Espirales con tomate natural y aceitunas**

**Bocaditos de rosada**

Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Potaje de lentejas con ARROZ INTEGRAL**

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo

**Longanizas con salsa de tomate** carne de cerdo al horno

Fruta

**CENA:** Alcachofas rehogadas y pescado al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**eco LENTEJAS A LA JARDINERA ECO** con hortalizas

**Delicias de calamar**

Fruta

**CENA:** Ensalada mediterránea y lomo asado. Fruta

## MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche

**Chispas de merluza**

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, espárragos blancos

**Lentejas estofadas con verduras naturales**

**Pizza de york y queso** con tomate

Fruta

**CENA:** Crema de champiñón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Tallarines con atún gratinados**

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, rabanitos, lombarda

**Arroz con pavo y verduras de temporada**

**Abadejo al horno con ajo y perejil**

Fruta

**CENA:** Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Arroz con tomate casero y huevo**

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Crema de patata y pescado al horno con ajo y perejil. Fruta

## MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, rábano

**Potaje de alubias a la riojana** con chorizo y hueso de jamón

**Muslo de pollo al ajillo** al horno

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y revuelto de ajites. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos** con pescado y marisco

**Lomo sajonia en salsa** al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta

**Ensalada variada con loncha de queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Paella alicantina** con pollo y magro de cerdo

Fruta y yogur

**CENA:** Guisantes rehogados y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Cassoulet con hortalizas** con alubias

**Muslo de pollo al limón**

Fruta

**CENA:** Berenjena asada y tortilla de patata. Fruta

**Ensalada completa con loncha de queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate

Fruta y yogur

**CENA:** Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

## JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Cazuela de arroz con verduras de temporada**

**Abadejo a la gallega** al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Judías verdes con tomate y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Fabada vegetal** con hortalizas

**Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta

**CENA:** Sémola y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, aceituna negra

**CREMA MEDITERRÁNEA** con hortalizas

**Albóndigas a la santanderina con menestra de verduras** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Sopa de ave y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Tortellini de ricota Minion** con espinacas

**Bolitas de merluza Mortadela y Filemón** rebozadas

**Sonrisa Gold de chocolate blanco**

**CENA:** Ensalada variada y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, olivas, espárragos blancos

**Garbanzos de la huerta con arroz** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

## VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, aceituna negra laminada

**Garbanzos viudos estofados** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz con alcachofas y verduras**

**Filete de merluza en salsa de puerros con guisantes**

Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Festivo**

Lechuga, tomate, olivas, espárragos blancos

**Garbanzos de la huerta con arroz** con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

## 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...?

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi 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.

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

## VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía: 340996kj 815kcal	Grasas: 37.9g	AGS: 7.4g	AGM: 11.8g	AGP: 14.3g
Hidratos de Carbono: 82g	Azúcares: 20.2g	Proteínas: 30.0g	Sal: 2.2g	

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

# MENÚ

Març 2021

COLEGIO MUNTORI

Menu munitori catering

## DILLUNS

- Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 01  
**Crema solferino amb crostons**  
 amb creïlla, tomaca, porro i ceba  
**Hamburguesa mixta amb samfaina**  
 de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses  
 Fruita  
 *SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la taronja. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 08  
**Espirals amb tomaca natural i olives**  
**Mossets de rosada**  
 Fruita  
 *SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de vedella. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 15  
**Potatge de lletilles amb ARRÒS INTEGRAL**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita  
 *SOPAR: Ensalada completa i peix en salsa verda. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 22  
**Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou**  
**Llonganisses amb salsa de tomaca**  
 carn de porc al forn  
 Fruita  
 *SOPAR: Carxofes ofegades i peix al caldo curt. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 29  
**ecol LENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
 amb hortalisses  
**Delícies de calamars**  
 Fruita  
 *SOPAR: Ensalada mediterrània i llom torrat. Fruita*

## DIMARTS

- Lletuga, tomaca, llombarda, olives 02  
**Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara**  
 amb llet  
**Purnes de lluç**  
 Fruita  
 *SOPAR: Graellada de verdures i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita*

- Lletuga, tomaca, llombarda, espàrrecs blancs 09  
**Lletilles estofades amb verdures naturals**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
 amb tomaca  
 Fruita  
 *SOPAR: Crema de xampinyó i sépia encebollada. Fruita*

- Lletuga, tomaca, pepino, olives 16  
**Tallarines amb tonyina gratinats**  
**Truita francesa**  
 Fruita  
 *SOPAR: Verdures ofegades i cuixa de pollastre torrat. Fruita*

- Lletuga, tomaca, rave, llombarda 23  
**Arròs amb titot i verdures de temporada**  
**Abadejo al forn amb all i julivert**  
 Fruita  
 *SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita*

- Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 30  
**Arròs amb tomaca casolana i ou**  
**Truita francesa**  
 Fruita  
 *SOPAR: Crema de creïlla i peix al forn amb all i julivert. Fruita*

## DIMECRES

- Lletuga, tomaca, safanòria, rave 03  
**Potatge de fesols riojana**  
 amb xorigó y os de pernil  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
 al forn  
 Fruita  
 *SOPAR: Bullit valencià i remenat d'ajetes. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, olives 10  
**Sopa de PEIX DE SANTA POLA amb fideus**  
 amb peix i marisc  
**Llom saxònica en salsa**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita  
 *SOPAR: Ensalada verda i peix blau a la llima. Fruita*

- Amanida variada amb tallada de formatge 17  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
**Paella alacantina**  
 amb pollastre i magre de porc  
 Fruita i iogurt  
 *SOPAR: Pésols ofegats i peix blanc a la papillota. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24  
**Cassoulet amb hortalisses**  
 amb fesols  
**Cuixa de pollastre a la llima**  
 Fruita  
 *SOPAR: Albergina torrada i truita de creïlla. Fruita*

- Amanida completa amb tallada de formatge 31  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
**Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat**  
 amb carn picada de porc i tomaca  
 Fruita i iogurt  
 *SOPAR: Crema de creïlla i peix al forn amb all i julivert. Fruita*

## DIJOUS

- Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 04  
**Cassola d'arròs amb verdures de temporada**  
**Abadejo a la gallega**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita  
 *SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i magre amb hortalisses. Fruita*

- Lletuga, tomaca, llombarda, oliva negra laminada 11  
**Favada vegetal**  
 amb hortalisses  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita  
 *SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita*

- Lletuga, tomaca, llombarda, oliva negra 18  
**CREMA MEDITERRÀNIA**  
 amb hortalisses  
**Mandonguilles a la santanderina amb minestra de verdures**  
 cam de porc al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita  
 *SOPAR: Sopa d'au i truita de tonyina. Fruita*

- Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 25  
**Tortellini de ricotta Minion**  
 amb espinacs  
**Boletes de lluç Mortadello i Filemon**  
 arrebossades  
**Somriure Gold de xocolate blanc**  
 Fruita  
 *SOPAR: Ensalada variada i titot rustido. Fruita*

- INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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, annex ii). Informeu 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 compenen els plats servits.

## DIVENDRES

- Lletuga, tomaca, llombarda, oliva 05  
**Cigrons viudos estofats**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
 Fruita  
 *SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita*

- Lletuga, tomaca, safanòria, olives 12  
**Arròs amb amb carxofes i verdures**  
**Filet de lluç en salsa de porros amb pèsols**  
 Fruita  
 *SOPAR: Escalivada i truita paisana. Fruita*

- Festiu 19  
 Fruita

- Lletuga, tomaca, olives, espàrrecs blancs 26  
**Cigrons de l'horta amb arròs**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
 Fruita  
 *SOPAR: Verdures a la planxa i peix blau en salsa. Fruita*



## EL QUE ENS DIFERÈNCIA

 <b>Ingredients ECO</b>	 <b>Peix Sostenible</b>	 <b>Peix blau Bo en Omega 3</b>	 <b>Gastronomia local</b>
 <b>Proteina vegetal</b>	 <b>Producte temporada</b>	 <b>Suggeriment sopar</b>	 <b>Dia temàtic</b>

## SABIES QUE...?

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi 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, consulteu amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

## VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 340996kj 815kcal	Greix: 37.9g	AGS: 7.4g	AGM: 11.8g	AGP: 14.3g
Hidrats de Carboni: 82g	Sucres: 20.2g	Proteïnes: 30.0g	Sal: 2.2g	

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