

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO con calabacín, espinacas y ajo</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con setas y CALABAZA ECO</p> <p>Filete de abadejo a la riojana con tomate, pimienta roja y tomillo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pimientos encebollados y magro con tomate. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Vichysoise con picatostes crema de patata y puerro</p> <p>Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Croquetas de cocido casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>Hummus con olivas de kalamata y tosta</p> <p>Paella de verduras murciana con magro de cerdo</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimienta roja</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo duro y queso</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con hortalizas</p> <p>Pizza de masa madre con base de remolacha con tomate, york y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Arroz con pavo</p> <p>Filete abadejo con ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, rábano, olivas negras</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas al horno</p> <p>Postre especial</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. Fruta.</i></p>	<p>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.</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
347272kj	36.6g	6.5g	11.7g	14.1g
830kcal	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	91g	19.7g	28.1g	2.1g

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

2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>09 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Catalán ESPAGUETIS ECO italiana amb tomàquet i formatge Mossets de rosada Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.</i></p>	<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Mongetes de l'horta amb CEBA ECO amb carabasseta, espinacs i all Hamburguesa d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs amb bolets i CARABASSA ECO Filet de abadejo a la riojana amb tomaca, pimentó roig i timó Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pimentons en ceba i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita francesa amb formatge Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.</i></p>	<p>13 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>Vichysoise amb crostons crema de creïlla i porro Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.</i></p>
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Croquetes de bullit casolà Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>17 Hummus amb olives de kalamata i tostada</p> <p>Paella de verdures murciana amb magre de porc Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb cigrons Cuixa de pollastre en pepitoria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb salsa. Fruita.</i></p>	<p>19 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou dur i formatge</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat carn picada de porc i tomàquet Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.</i></p>	<p>20 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</p> <p>Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernill Truita de creïlla Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i pollastre a les fines herbes. Fruita.</i></p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Potatge de cigrons amb PASTANAGA ECO amb hortalisses Pizza de massa mare amb base de remolatxa amb tomàquet, york i formatge Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.</i></p>	<p>25 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Arròs amb titot Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita</p> <p><i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p>26 Lletuga, tomaca, rave, olives negres</p> <p>Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc</p> <p>Pollastre a la catalana amb salsa amb prunes panses al forn</p> <p>Postres especial</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i taronja i truita de tonyina. Fruita.</i></p>	<p>27 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>LLENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida de algues i vedella en salsa verda. Fruita</i></p>
<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au rostides al forn Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. Fruita.</i></p>	<p>31 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Crema de CARBASSA ECO i carbasseta amb crostons Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans y peix blanc en salsa. Fruita.</i></p>	<p>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·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.</p>		

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima



Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
347272kj				
830kcal	36.6g	6.5g	11.7g	14.1g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	19.7g	28.1g	2.1g	

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

20
23

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
Lechuga, tomate, remolacha, olivas ESPAGUETIS ECO italiana con tomate y queso Rollito de primavera Fruta CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO con calabacín, espinacas y ajo Hamburguesa de falafel en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con setas y CALABAZA ECO Alcachofas al limón Fruta CENA: Pimientos encebollados y magro con tomate. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, pepino Vichyssoise crema de patata y puerro Menestra de verduras con guarnición de cuscús Fruta CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Estofado de lentejas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Verduras rebozadas Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.	Hummus con olivas de kalamata y tosta Paella de verduras con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Tomate a la provenzal con especias Fruta CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras Taboulé con quinoa Fruta CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo duro y queso MACARRONES ECO salteados con hortalizas con queso Fruta y yogur CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Alubias a la jardinera con calabaza, espinacas y puerro Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales con tomate y champiñón con queso Judías verdes a las finas hierbas Fruta CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con hortalizas Pizza de masa madre con base de remolacha con tomate, verduras y queso Fruta CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Arroz con hortalizas con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro Verduras rehogadas Fruta CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.	Lechuga, tomate, rábano, olivas negras Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Berenjena asada con miel y guarnición de arroz Alpro de chocolate CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz LENTEJAS ECO con verduras con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Brócoli al vapor Fruta CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes Asadillo de pimientos con guarnición de cuscús Fruta CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. 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 tambor de Bruc"
 Región: Cataluña
 Valor: Autoestima

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

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

20
23

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
<p>09 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Catalán ESPAGUETIS ECO italiana amb tomàquet i formatge Rotllet de primavera Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Mongetes de l'horta amb CEBA ECO amb carabasseta, espinacs i all Hamburguesa de falafel en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs amb bolets i CARABASSA ECO Carxofes a la llima Fruita</p> <p>SOPAR: Pimentons en ceba i magre amb tomaca. Fruita.</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita francesa amb formatge Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre Vichyssoise crema de creïlla i porro Minestra de verdures amb guarnició de cuscús Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.</p>
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Estofat de llentilles llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Verdures arrebossades Fruita</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.</p>	<p>17 Hummus amb olives de kalamata i tostada Paella de verdures amb carxofa, all tendre, xampinyò i porro Tomaca a la provençal amb espècies Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures naturals i llim en pepitoria. Fruita.</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures Taboulé amb quinoa Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb salsa. Fruita.</p>	<p>19 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou dur i formatge MACARRONS ECO saltats amb hortalisses amb formatge Fruita i iogurt</p> <p>SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre Fesols a la jardineria amb carabassa, espinacs i porro Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espirals amb tomaca i xampinyó con queso Bajoques a les fines herbes Fruita</p> <p>SOPAR: Broquil paradís i pollastre a les fines herbes. Fruita.</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Potatge de cigrons amb PASTANAGA ECO amb hortalisses Pizza de massa mare amb base de remolatxa amb tomaca, verdures i formatge Fruita</p> <p>SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Arròs amb hortalisses amb carxofes, xampinyó, alls tendres i porro Verfures ofegades Fruita</p> <p>SOPAR: Panaxé de verdures i llim torrat. Fruita.</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, rave, olives negres Sopa juliana amb estreletes sopa de verdures Albergínia rostida amb mel i guarnició d'arròs Alpro de xocolata</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i taronja i truita de tonyina. Fruita.</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca LLENTIES ECO amb verdures amb tomàquet triturat, creïlla, pastanaga i ceba Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de algues i vedella en salsa verda. Fruita.</p>
<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs amb salsa de tomaca Bròquil al vapor Fruita</p> <p>SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. Fruita.</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Crema de CARBASSA ECO i carbasseta amb crostons Asadillo de pebrots amb guarnició de cuscús Fruita</p> <p>SOPAR: Paninis casolans y peix blanc en salsa. Fruita.</p>	<p>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 iii). 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.</p>		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🍷 De temporada
- 🍷 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- 🌱 Peix sostenible
- 🍷 Font d'omega3
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo
09 Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.	10 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo en su jugo Fruta CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.	11 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al limon Fruta CENA: Pimientos encebollados y magro con tomate. Fruta.	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.	13 Crema de patata Muslo de pollo asado Fruta CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.
16 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Pollo al limón Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.	17 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.	18 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo rustido Fruta CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.	19 Pasta hervida Paleta de york y queso Yogur natural CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.	20 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.
23 Pasta hervida Filete de bacalao al horno Fruta CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.	24 Crema de patata Pollo en su jugo Fruta CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.	25 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al caldo corto Fruta CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.	26 Sopa de ave con fideos Pollo al limón Yogur natural CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.	27 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.
30 Arroz hervido Pollo en su jugo Fruta CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.	31 Crema de patata y zanahoria Paleta de york y queso Fruta CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. Fruta.	<p>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.</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

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

20
23

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Pasta bollida Filet de lluç al forn Fruita <i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.</i>	10 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre en el seu suc Fruita <i>SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.</i>	11 Arròs blanc al forn Filet d'abadejo a la llima Fruita <i>SOPAR: Pimentons en ceba i magre amb tomaca. Fruita.</i>	12 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.</i>	13 Crema de creïlla Cuixa de pollastre torrada Fruita <i>SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.</i>
16 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Pollastre a la llima Fruita <i>SOPAR: Bollit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.</i>	17 Arròs bollit Filet de lluç al vapor Fruita <i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i>	18 Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre rostit Fruita <i>SOPAR: Carabassa especiada i magre amb salsa. Fruita.</i>	19 Pasta bollida Paleta de pernil dolç i formatge logurt natural <i>SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.</i>	20 Crema de safanòria Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i>
23 Pasta bollida Filet de bacallà al forn Fruita <i>SOPAR: Broquil paradís i pollastre a les fines herbes. Fruita.</i>	24 Crema de creïlla Pollastre en el seu suc Fruita <i>SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.</i>	25 Arròs blanc al forn Filet d'abadejo al caldo curt Fruita <i>SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i>	26 Sopa d'au amb fideus Pollastre a la llima logurt natural <i>SOPAR: Crema de safanòria i taronja i truita de tonyina. Fruita.</i>	27 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Amanida de algues i vedella en salsa verda. Fruita.</i>
30 Arròs bollit Pollastre en el seu suc Fruita <i>SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. Fruita.</i>	31 Crema de creïlla i safanòria Paleta de pernil dolç i formatge Fruita <i>SOPAR: Paninis casolans y peix blanc en salsa. Fruita.</i>	<p>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.</p>		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

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

20
23

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Lechuga, tomate, remolacha, olivas Espaguetis "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias de la huerta con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con setas Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Pimientos encaballados y magro con tomate. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, pepino Vichyssoise crema de patata y puerro Lomo en salsa española al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Cazuela de pavo con hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.	Hummus con olivas de kalamata con pan Paella de verduras murciana con magro de cerdo Rustidera de merluza al horno Fruta CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo en pepitoria al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Calabaza especiada y magro en salsa. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Huevo duro con jamón serrano Fruta y savia de soja CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Alubias a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de bacalao al horno Fruta CENA: Brócoli paraíso y pollo a las finas hierbas. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Arroz con pavo Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.	Lechuga, tomate, rábano, olivas negras Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo a la catalana en salsa al horno Alpro de chocolate CENA: Crema de boniato y naranja y tortilla de atún. Fruta.	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Lentejas con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta CENA: Ensalada de algas y ternera en salsa verde. Fruta.
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Crema de calabacín Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Paninis caseros y pescado blanco en salsa. 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 tambor de Bruc"

Región: Cataluña
Valor: Autoestima

Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Consejos saludables

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
09 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Espaguetis "sense gluten" italiana amb tomaca Filet de lluç al forn Fruita SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.	10 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Fesols de l'horta amb hortalisses Hamburguesa d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.	11 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs amb bolets Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Pimentons en ceba i magre amb tomaca. Fruita.	12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita francesa Fruita SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.	13 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre Vichyssoise crema de creïlla i porro Llom en salsa espanyola al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Estofat de llentilles llauradores amb hortalisses Cassola de titot amb hortalisses Fruita SOPAR: Bollit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.	17 Hummus amb olives de kalamata amb pa Paella de verdures murciana amb magre de porc Lluç rostit al forn Fruita SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre en pepitoria al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Carabassa especiada i magre amb salsa. Fruita.	19 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Macarrons "sense gluten" saltats amb titot amb tomaca Ou dur amb pernil Fruita i savia de soja SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.	20 Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre Fesols a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.
23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de bacallà al forn Fruita SOPAR: Broquil paradís i pollastre a les fines herbes. Fruita.	24 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Potatge de cigrons amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.	25 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Arròs amb titot Filet d'abadejo amb all i julivert al forn Fruita SOPAR: Panaxé de verdures i llom torrat. Fruita.	26 Lletuga, tomaca, rave, olives negres Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pollastre a la catalana amb salsa al forn Alpro de xocolata SOPAR: Crema de safanòria i taronja i truita de tonyina. Fruita.	27 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Llentilles amb verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita SOPAR: Amanida de algues i vedella en salsa verda. Fruita.
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au rostides al forn Fruita SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. Fruita.	31 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Crema de carabasseta Llom a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Paninis casolans y peix blanc en salsa. 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·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.		



Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc"

Regió: Catalunya
Valor: Autoestima

Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

Consells saludables

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- eco Ingredients ECO
- 🍷 De temporada
- 🍷 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- 🌱 Peix sostenible
- 🍷 Font d'omega3
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- ✳️ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

20
23