

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>(con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa)</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de perca a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>5</p> <p>MENÚ DÍA DEL CELIACO</p> <p>Lechuga, tomate, olivas, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y huevos revueltos con jamón Fruta</p>
<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia a la manzana</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Chispas de merluza con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y ternera en salsa . Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>(con hortalizas y atún)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p>Filete de bacalao a la romana</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>
<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Guisado de patatas con atún</p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de arroz</p> <p>(arroz, maíz, guisantes, zanahoria y fiambre de york)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y magro salteado. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa de cacahuete con judías verdes</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras con vinagreta de fresa</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Huevos rellenos de atún</p> <p>(con mayonesa)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y calamares en salsa mery. Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y guisado de pescado. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(pasta, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, olivas, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abanico de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Puré de patatas y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Ensalada campera</p> <p>(con patata, hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de pollo y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo a la plancha con BERENJENA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>31</p> <p>MENÚ COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>All i pebre de rape con gambas</p> <p>(al horno con ajo y pimentón)</p> <p>Polo de herchata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MANZANA ECOLÓGICA , naranja, pera, fresa y plátano</p>		

¿Has probado alguna vez a hacer helado de fruta? Con la llegada del calor es el momento ideal para empezar a probarlos y qué mejor que con productos de temporada. Te proponemos licuar una taza de fresas con un plátano y zumo de naranja. Viértelo en un molde para helados ¡y listo para congelar! Te proporcionaré vitaminas A, B1, B2 y C y sales minerales.



Mmmm que IRCO!!

MAIG 2016

VICENTE GAOS

IRCO
Restauració col·lectiva.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Amanida russa</p> <p>(amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Filet de perca a la basca amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb ou i espàrrecs)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Fesols pintes amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>5</p> <p>MENÚ DIA DEL CELÍAC</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, tonyina</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i sípia a la planxa. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p>Espaguetis saltats amb hortalisses</p> <p>Caçó en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i ous remenats amb pernil dolç. Fruita</p>
<p>9</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llomello saxònia a la poma</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i llucet a la llima. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Purnes de lluç amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i truita francesa. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou dur</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>(amb hortalisses i tonyina)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Lasanya gratinada</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p>Filet d'abadejo a la romana</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i saltat de pollastre. Fruita</p>
<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb tonyina</p> <p>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(arròs, dacs, pèsols, safanòria i pernil dolç)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i magre saltat. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de cacauet amb bajoques</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i remanat de gambes i alls tendres.</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives negres amb vinagreta de maduixa</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Ous farcits de tonyina</p> <p>(amb maionesa)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i calamars en salsa mery. Fruita</p>
<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb minestra de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i guisat de peix. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>(pasta, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria, ou i olives)</p> <p>Filet de lluç en salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, llombarda</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, llombarda</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i salsitxó)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Amanida de creïlla</p> <p>(amb creïlla, hortalisses, ou i olives)</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de pollastre i truita de verdures. Fruita</p>
<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Llomello a la planxa amb ALBERGINA ECOLÒGICA</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>31</p> <p>MENÚ COMUNITAT VALENCIANA</p> <p>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p>Paelia valenciana</p> <p>(amb pollastre i costella de porc)</p> <p>All i pebre de rap amb gambes</p> <p>(al forn amb all i pimentó)</p> <p>Pei d'ortata</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA POMA ECOLÒGICA, taronja, pera, maduixa i plàtan</p>		

¿Has provat alguna vegada a fer gelat de fruita?

Amb l'arribada de la calor és el moment ideal per començar a provar-los i què millor que amb productes de temporada. Et proposem liquar una tassa de maduixes amb un plàtan i suc de taronja. Aboca-ho en un motle per a gelats i llest per a congelar! Et proporcionarà vitamines A, B1, B2 i C i sals minerals.



Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bomatologia de la Facultat de Farmàcia de l'Universitat de València

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 851Kcal; Hidrats de Carboni: 86,2g (sucres: 21,5g); Proteïnes: 29,7g; Grasses: 40,9g (AGS: 8,4g, AGM: 16,4g y AGP: 11,7g); Fibra: 10,1g; Sal: 2,5g.