



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema v en la

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:
3627kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
867kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	2.6g	

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, **Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Macarrones pomodoro** con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo y garbanzos
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Crema mediterranea con queso** con hortalizas
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **ESPAGUETIS ECO con tomate y calabacín**
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema de verduras campestres**
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO**
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo
Fruta y yogur
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de patata y puerro con picatostes caseros**
Hamburguesa mixta lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO** con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Puré de legumbres, puerro y ZANAHORIA ECO**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Fideua de pescado** con merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos a la riojana con CEBOLLA ECO** con chorizo y hueso de jamón
Filete de merluza orly rebozado casero
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo
Pollo caribeño al horno con salsa de coco y aceitunas negras
Cremoso de fruta silvestre
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Coditos al tonno** con tomate y atún
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors 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:
3627kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	2.6g	

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **01**

eco **Fesols a la jardinera amb CEBA ECO** amb hortalisses

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **02**

Macarrons pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro

Truita francesa amb guarnició de pèsols

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **03**

Arròs rossejat amb magre i secret de porc i cigrons

eco **Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO** al forn

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **04**

Crema mediterrània amb formatges amb hortalisses

Aletes de pollastre a la mel al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i sèpia encebollada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **07**

Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou

Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**

eco **ESPAGUETIS ECO amb tomaca i carabasseta**

Filet d' abadejo a la gallega amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**

Crema de verdures campestres

Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **10**

eco **Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO**

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

11

Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Paella valenciana amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

eco **Llenties llauradores amb CARABASSA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**

Crema de creïlla i porro amb crostons casolans

Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures al horno con salsa de cebolla

Fruita

SOPAR: Bajoquetes ofegades i truita camperola. Fruita

16

Amanida tricolor lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca, formatge i tonyina

Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **17**

eco **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orega i julivert

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **18**

Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **21**

Puré de llegums, porro i SAFANÒRIA ECO

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**

Fideuà de peix amb lluç i marisc

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i faixetes de pollastre i verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**

Cigrons a la riojana amb CEBA ECO amb xoriço i os de pernil

Filet de lluç only arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

24

Amanida Ananàs lletuga, tomaca, remolatxa, pinya

Arròs amazònic amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de pollastre

Pollastre caribenc al forn amb salsa de coco i olives negres

Cremós de fruita silvestre

SOPAR: Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **25**

Coditos al tonno amb tomaca i tonyina

Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa de peix

Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **28**

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema y en la

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Macarrones pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ESPAGUETIS ECO con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y gelatina
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Crema de patata y puerro
Lomo en salsa lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y atún
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y gelatina
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de legumbres** con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Fideua de pescado con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz con verduras
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta y gelatina
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos con atún y tomate
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta** con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Sopa d'au amb fideus
Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Fesols a la jardinera amb CEBA ECO
amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsca
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Macarrons pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa amb guarnició de pèsols
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb magre i hortalisses
Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
ESPAGUETIS ECO amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega amb guarnició de bajoques
al forn amb salsa de hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Crema de verdures campestres
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
Fruita

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsca
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures
al horno con salsa de cebolla
Fruita

Amanida tricolor
lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca i tonyina
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i gelatina

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Olleta de fesols estofats
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de llegums
con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsca
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Fideuà de peix
amb fideus "sense gluten", lluç i marisc
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons amb verdures i CEBA ECO
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsca
Fruita

Amanida Ananàs
lletuga, tomaca, remolatxa, pinya
Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Coditos amb tonyina i tomaca
Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa de peix
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors 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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema y en la

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Macarrones pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con magro y hortalizas
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ESPAGUETIS ECO con tomate y calabacín
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de verduras campestres
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estremitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y gelatina
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Crema de patata y puerro
Lomo en salsa lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y atún
Macarrones salteados con pollo con tomate
Fruta y gelatina
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de legumbres** con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Fideua de pescado con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz con verduras
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta y gelatina
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos con atún y tomate
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta** con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors 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

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **01**
eco **Fesols a la jardineria amb CEBA ECO** amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **02**
Macarrons pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa amb guarnició de pèsols
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **03**
Arròs amb magre i hortalisses
Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **04**
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Aletes de pollastre a la mel al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **07**
Sopa d'au amb fideus
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**
ESPAGUETIS ECO amb tomaca i carabasseta
Filet d'abadejo a la gallega amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**
Crema de verdures campestres
Pizza de pernil amb tomaca
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita

11
Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
 Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Llenties llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures al horno con salsa de cebolla
 Fruita

16
Amanida tricolor lletuga, safanòria, remolatxa, dacsan i tonyina
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
 Fruita i gelatina

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **17**
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **18**
Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **21**
Crema de llegums con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten", lluç i marisc
Truita de carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**
Cigrons amb verdures i CEBA ECO
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

24
Amanida Ananàs lletuga, tomaca, remolatxa, pinya
Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre amb salsa al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **25**
Coditos amb tonyina i tomaca
Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa de peix
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **28**
Llenties de l'horta amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba
 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...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema y en la

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con hortalizas
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con magro y hortalizas**
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín**
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema de verduras campesres**
Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Potaje de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y yogur
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de patata y puerro**
Lomo en salsa lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de legumbres** con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Fideua de pescado** con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO**
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz con verduras
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Cremoso de fruta silvestre
Fruta
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Macarrones "sin gluten" con atún y tomate**
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Alubias de la huerta** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **01**
eco **Fesols a la jardineria amb CEBA ECO** amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **02**
Macarrons "sense gluten" pomodoro amb hortalisses
Truita francesa amb guarnició de pèsols
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **03**
Arròs amb magre i hortalisses
Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **04**
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Aletes de pollastre a la mel al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **07**
Sopa d'au amb fideus
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**
Espaguetis "sin gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d' abadejo a la gallega amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**
Crema de verdures camperes
Pizza "sense gluten" de pènil serrà amb tomaca
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita

11
Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
 Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Cigrons llauradors amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures al horno con salsa de cebolla
 Fruita

16
Amanida tricolor lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa, formatge i tonyina
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
 Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives amb vinagreta de maduixa **17**
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **18**
Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **21**
Crema de llegums con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten", lluç i marisc
Truita de carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**
eco **Cigrons amb verdures i CEBA ECO**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

24 ★ **Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remolatxa, pinya
Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre amb salsa al forn amb salsa d'hortalisses
 ★ **Cremós de fruita silvestre**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **25**
Macarrones "sin gluten" amb tonyina i tomaca
Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa de peix
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **28**
Fesols de l'horta amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i ceba
 Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors 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