

Actividades  
did@ctix

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Festivo
4 Festivo	5 Festivo	6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta  <i>CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón <b>Pizza casera IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta  <i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta  <i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.</i>	.	Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Ensalada de verano con vinagreta de fresa</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Tarrina de helado de nata y chocolate  <i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</i>
11 <b>ecof MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta  <i>CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i>	12 <b>Garbanzos de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón <b>Pizza casera IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta  <i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.</i>	13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta  <i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.</i>	14 <b>ecof Ensalada de verano con vinagreta de fresa</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Tarrina de helado de nata y chocolate  <i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</i>	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta  <i>CENA: Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.</i>
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Vichyssoise cremosa</b> crema de patata y puerro <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta  <i>CENA: Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.</i>	19 Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Chispas de merluza</b> Fruta  <i>CENA: Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.</i>	20 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</b> <b>Estofado de pavo con ajites</b> al horno Fruta  <i>CENA: Sopa juliana y guiso de pescado. Fruta.</i>	21 Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>Garbanzos pedrossillanos de la huerta</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta/Yogur  <i>CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i>	22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate <b>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta  <i>CENA: Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</i>
25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Albóndigas en salsa de almendras</b> Fruta  <i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</i>	26 Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso <b>Rustidura de merluza con patatas</b> Fruta  <i>CENA: Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.</i>	27 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta  <i>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.</i>	28 . <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garffón Fruta y yogur  <i>CENA: Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.</i>	29 Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Sopa cubierta con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Salteado de magro al curry</b> Fruta  <i>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de aceitunas negras. Fruta.</i>

## Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

## Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

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

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
363171kj 868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteinas		Sal
91g	22.7g	32.0g		2.7g

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

dilluns

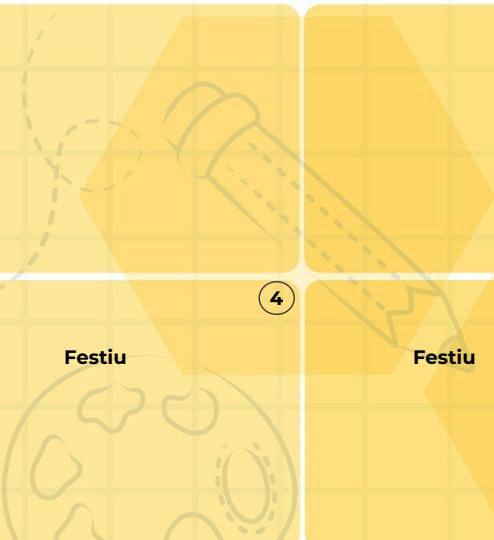
dimarts

dimecres

dijous

divendres

1



Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**MACARRONS ECO pomodoro**  
amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge  
**Filet de pollastre arrebossat**



SOPAR: Crema de verdures i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Vichysoisse cremosa**  
crema de creïlla i porro  
**Hamburguesa mixta amb samfaina**  
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses



SOPAR: Bledes a la catalana i remenat d'ou. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Mandonguilles en salsa d'ametxes**



SOPAR: Crema de bròquil i truita de pernil. Fruita.

4

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Cigrons de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil  
**Pizza casera IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Sopa d'au amb estrelles i peix blau al pil pil. Fruita.

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Fesols camperoles**  
amb hortalisses  
**Purnes de lluç**



SOPAR: Gaspatxo i llom en salsa de formatge. Fruita.

25

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Macarrons ECO gratinats amb salsa bolonyesa vegetal**  
de soja amb tomaca i formatge  
**Lluç rostit amb creïlles**



SOPAR: Minestra de verdures i vedella adobada. Fruita.

5

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Crema de safanòria i remolatxa**  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
al forn



SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de porros. Fruita.

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Fideus a la cassola amb verdures i carabassa**  
**Estofat de titot amb alls tendres**  
al forn



SOPAR: Sopa juliana i guisat de peix. Fruita.

26

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Truita de creïlla i ceba**



SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc a la taronja. Fruita.

6

Festiu

.  
**Amanida d'estiu amb vinagreta de maduixa**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge i ou



Arròs del senyoret  
amb peix i marisc

Terrina de gelat de nata i xocolate

20

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre  
**Cigrons pedrosillans de l'horta**  
amb hortalisses  
**Truita francesa amb tallada de formatge**



SOPAR: Xampinyons amb allada i broqueta de peix blanc. Fruita.

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet d'abadejo a la biscaïna amb pèsols**  
al forn amb salsa d'hortalisses



SOPAR: Creilles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.

22

Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre  
**Sopa coberta amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Saltat de magre al curri**



SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.

7

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre  
**LLENTILLES ECO a la jardineria**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**



Terrina de gelat de nata i xocolate

14

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre  
**Amanida d'estiu amb vinagreta de maduixa**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge i ou



SOPAR: Verdures gratinades i aladrocs en tempura. Fruita.

15

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet d'abadejo a la biscaïna amb pèsols**  
al forn amb salsa d'hortalisses



SOPAR: Creilles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.

23

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre  
**Sopa coberta amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Saltat de magre al curri**



SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.

Activitats  
did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conéixer a ABjota? Té molt a ensenyantar-nos. Comptem amb tu!

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega3

Gastronomia local

Suggeriment:SOPAR

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjador de mig dia)				
Energia	Greix	AOS	AGM	AGP
363171kj				
868kcal				
	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
	Hidrats de	Sucres	Proteïnes	Sal
	Carboni			
91g	22.7g	32.0g	2.7g	
	Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>		
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Pizza casera de jamón serrano</b> con tomate Fruta	<b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta	<b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo	<b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Vichysoisse cremosa</b> con patata y puerro	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Alubias camperas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Fideos a la cazuela con verduras</b>	Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate
<b>Lomo al horno con samfaina</b> Fruta	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Estofado de pavo con ajetes</b> al horno Fruta	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes</b> al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal</b> con picada de soja y salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b>	Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Albóndigas en salsa de hortalizas</b> Fruta	<b>Rustidera de merluza con patatas</b> al horno Fruta	<b>Tortilla con patata y cebolla</b> Fruta	<b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garffón Fruta y gelatina	<b>Salteado de magro en salsa de tomate</b> al horno Fruta

Actividades  
did@ctiX

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>		
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Panini casero con jamón y tomate</b> Fruta	<b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta	<b>Ensalada de verano</b> lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo	<b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Vichysoisse cremosa</b> con patata y puerro	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Alubias camperas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b>	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta	<b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta
<b>Lomo al horno con salsifina</b> Fruta	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	<b>Estofado de pavo con ajetes</b> al horno Fruta	<b>Tortilla francesa</b> Fruta	<b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Salteado de magro en salsa de tomate</b> al horno Fruta
<b>Lomo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta	<b>Rustidera de merluza con patatas</b> al horno Fruta	<b>Tortilla con patata y cebolla</b> Fruta	<b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garffón Fruta	

Actividades  
did@ctiX

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>  <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b> con tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta	lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo  <b>Ensalada de verano</b>  <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino  <b>Pasta "sin gluten" con hortalizas</b>  <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Vichysoisse cremosa</b> con patata y puerro  <b>Hamburguesa mixta con salsifina</b> Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>Alubias camperas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b>  <b>Estofado de pavo con ajetes</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino  <b>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate  <b>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes</b> al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  <b>Albóndigas en salsa de hortalizas</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal</b> con picada de soja y tomate  <b>Rustidera de merluza con patatas</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas  <b>Tortilla con patata y cebolla</b> Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  <b>Ensalada completa</b>  <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garffón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Salteado de magro en salsa de tomate</b> al horno Fruta

**Actividades**  
[did@ctiX](mailto:did@ctiX)
**Sabías que...**
**Consejos saludables**

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