

Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2016

MENÚ CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>5</p> <p>Tallarines italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bocadito de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>6</p> <p>Garbanzos a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>7</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p>8</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Filete de merluza a la marinera</p> <p>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y revuelto de york. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>11</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Bebedino de fresa</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, huevo duro</p> <p>12</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de bacalao a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz</p> <p>13</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Abanico de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada campera y huevos revueltos con ajetes. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</p> <p>14</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>15</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>18</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y huevos cocidos con fiambre de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>19</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Lomo adobado al horno con BERENJENA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>20</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, atún, olivas negras</p> <p>21</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>MENÚ HOMENAJE A LA LITERATURA</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>25</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>26</p> <p>Fideuá de marisco</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas</p> <p>27</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcahofa al vapor y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>28</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con fiambre de york, guisantes, gambas y huevo)</p> <p>Ragut de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro</p> <p>29</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de bacalao orly</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisado de verduras y tortilla de jamón. Fruta</p>



Restauración colectiva.



Una VIDA SANA no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:

- ¡Muévete más! Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida
- ¿Te atreves con el reto?



FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 865Kcal; Hidratos de Carbono: 86g (azúcares: 19,2g); Proteínas: 31,3g; Grasas: 41,6g (AGS: 8,7g, AGM: 15,8g y AGP:12,6g); Fibra: 10,8g; Sal: 2,7g.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Tallarins italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Amanida verda i vedella guisada. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>Cigrons a la castellana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Arròs amb verdres</p> <p>Llombello a les herbes provençals amb BAIJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn) </p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc en salsa. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Filet de lluç a la marinera</p> <p>(al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i remanat de pernil dolç. Fruita</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb verdres</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Bebedino de maduixa</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, ou dur</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet d'abadejo a la madrilenya</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdres i saltat de titot. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, llombarda, dacsca</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla i ous remanats amb alls tendres. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria </p> <p>Guisa de creïlles amb peix</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sèmola i ous cuits amb pernil dolç. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, daus de formatge</p> <p>Arròs amb tomaca i ou</p> <p>Llombello adobat al forn amb ALBERGINA ECOLÒGICA </p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç amb salsa mery amb pèsols</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina, olives negres</p> <p>Potatge de cigrons amb verdres</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>22</p> <p>MENÚ HOMENATGE A LA LITERATURA</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips</p> <p></p> <p>Mifulles</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia en salsa. Fruita</p>
<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verdres naturals amb formatge</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Minestra de verdres i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, daus de titot</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdres i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, olives</p> <p>Llenties a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>(amb pernil dolç, pèsols, gambes i ou)</p> <p>Ragut de vedella</p> <p>(al forn amb salsa d' hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta </p> <p>Filet d'abadejo orly</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Guisat de verdres i truita de pernil. Fruita</p>

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan




Una VIDA SANA no sols consisteix en una bona alimentació. Afegeix en la teua vida diària aquestes propostes:

- ¡Mou-te més! Organitza més plans familiars a l'aire lliure i menys temps davant de la televisió
- Descansa com a mínim 8 hores
- Beu entre 4-6 gots d'aigua al dia
- Gaudeix d'una bona conversació en família a l'hora del menjar

¿T'atreveixes amb el repte?



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1 Guisado de patatas con pollo Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 4 Crema de zanahoria con queso Albóndigas de ave en pepitoria (al horno con salsa de almendras) Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 5 Tallarines italiana (con tomate y queso) Bocadito de rosada Fruta en conserva	Lechuga, tomate, maíz, atún 6 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 7 Arroz con verduras Pechuga de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno) Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso 8 Fideos a la cazuela con pollo Filete de merluza a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco) Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Lentejas con verduras Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Bebedino de fresa	Lechuga, tomate, olivas, huevo duro 12 Espaguetis con tomate y champiñón Filete de bacalao a la madrileña (rebozado casero) Fruta	Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz 13 Arroz con pollo Pechuga de pavo y queso Fruta	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria 14 Guisado de patatas con pescado (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y champiñón) Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo 15 Alubias a la jardinera (con hortalizas) Tortilla de atún Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18 Guisado de patatas con pavo Delicias de calamar con mayonesa Yogur	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 19 Arroz con tomate y huevo Muslo de pollo al horno con BERENJENA ECOLÓGICA Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 20 Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil) Fruta	Lechuga, tomate, atún, olivas negras 21 Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	MENÚ HOMENAJE A LA LITERATURA Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Sopa de ave con letras Cordon bleu con patatas chips (carne de pavo con queso rebozado) Milhojas 
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25 Crema de verduras naturales con queso Longanizas de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Natillas	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo 26 Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de queso Fruta	Lechuga, tomate cherry, zanahoria, olivas 27 Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Pizza vegetal (con tomate y queso) Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 28 Arroz con setas Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro 29 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de bacalao orly (rebozado casero) Fruta

Una VIDA SANA no sólo consiste en una buena alimentación. Añade en tu vida diaria estas propuestas:

- ¡Muévete más! Organiza más planes familiares al aire libre y menos tiempo delante de la televisión
- Descansa como mínimo 8 horas
- Bebe entre 4-6 vasos de agua al día
- Disfruta de una buena conversación en familia a la hora de la comida

¿Te atreves con el reto?

