



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta

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:
3514kJ	39.7g	7.8g	12.8g	15.0g
840kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	20.7g	32.0g	2.3g	

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

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.

Festivo

1

Festivo

4

Festivo

5

Festivo

6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones al pesto de albahaca con tomate
Chispas de merluza
 Fruta

7

CENA: Ensalada verde y tortilla de patata y calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de hinojo con hortalizas
Albóndigas en salsa con hortalizas
 Fruta

8

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Lomo adobado en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

11



Lechuga, tomate, maíz, olivas
Coditos carbonara vegetal con leche, champiñón y queso
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

12

CENA: Ensalada de tomate y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Filete de merluza orly rebozado casero
 Fruta

13

CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso y olivas
Paella valenciana con pollo
 Fruta y yogur

14

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo rustido con guarnición de judías verdes
 Fruta

15

CENA: Espinacas a la crema y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

18

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
 Fruta

19

CENA: Sopa juliana y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con acelgas de temporada
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta

20

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Lomo asado con menestra de verduras
 Fruta

21

CENA: Crema de champiñón y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Festivo

22

Lechuga variada, tomate, maíz
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con hortalizas
Bocaditos de rosada
 Fruta

25



Ensalada del Rey León lechuga, tomate, maíz, olivas negras
Crema de calabaza de Mary Poppins al aroma de cúrcuma con picatostes
Alitas de pollo al estilo Broadway al horno con salsa barbacoa
Yogur High School Musical yoco squeezey de fresa

26

CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz viudo con verduras
Merluza SOSTENIBLE a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

27

CENA: Alcachofas salteadas y tortilla paisana. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Macarrones boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur

28

CENA: Berenjena asada y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Estofado de verduras y alubias
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

29

CENA: Puré de patata y pescado blanco al horno. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licita 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.

Festiu

1

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons amb pesto de alfàbega amb tomaca
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Ensalada verda i truita de creïlla i carabasseta. Fruita

8

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de fenoll amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc al caldo curt. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties amb ARRÒS INTEGRAL
Llom adobat en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la taronja. Fruita

12

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Coditos carbonara vegetal amb llet, xampinyó i formatge
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i rotllet de vedella. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil
Filet d'elluç orly arrebossat casolà
 Fruita

SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita

14

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, formatge i olives
Paella valenciana amb pollastre
 Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i peix blanc a la llima. Fruita

15

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Sopa d'au amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre rustido amb guarnició de baixa
 Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix en salsa verda. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix blau. Fruita

19

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda
Espaguetis napolitana amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom torrat. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bledes de temporada
Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Floricol al vapor i peix blanc a la papillota. Fruita

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou
Llom torrat amb minestra de verdures
 Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i remenat d'all tendres. Fruita

22

Festiu

25

Lletuga variada, tomaca, dacsca
LLENTILLES A LA JARDINERA ECO amb hortalisses
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Amanida variada i magre amb hortalisses. Fruita

26

Amanida del Rei LLeó lletuga, tomaca, dacsca, olives negres
Crema de carbassa de Mary Poppins a l'aroma de cúrcuma amb crostons
Aletes de pollastre a l'estil Broadway al forn amb salsa barbaçoa
Iogurt High School Musical yoco squeezey de fresa

SOPAR: Sopa d'au i peix blau al vapor. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arros viudo amb verdures
Lluç SOSTENIBLE a la gallega al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Carxofes saltades i truita paisana. Fruita

28

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives
Macarrons bolonyesa gratinats amb cam picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i ternera guisada. Fruita

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Estofat de verdures i fesols
Truita amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i peix blanc al forn. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

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

CONSELLS SALUDABLES

Entre els molts beneficis de practicar esport trobem l'equilibri tant físic com psíquic, a més de genera major capacitat de concentració, esforç i superació. Cal tindre en compte que és molt important combinar-ho amb una dieta completa i variada

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: 3514kJ 840kcal	Greix: 39.7g	AGS: 7.8g	AGM: 12.8g	AGP: 15.0g
Hidrats de Carboni: 82g	Sucres: 20.7g	Proteïnes: 32.0g	Sal: 2.3g	

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta

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:
3514kJ	39.7g	7.8g	12.8g	15.0g
840kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	20.7g	32.0g	2.3g	

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

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **4**
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **5**
Garbanzos triturados con verduras
Tortilla francesa
 Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Macarrones al pesto de albahaca con tomate
Chispas de merluza
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **08**
Crema de hinojo con hortalizas
Albóndigas en salsa con hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Lomo adobado troceado en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**
Coditos carbonara vegetal con leche, champiñón y queso
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Alubias trituradas campesinas con hortalizas
Filete de merluza orly rebozado casero
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**
Paella valenciana con pollo
Huevo duro con loncha de queso
 Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **15**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Pollo deshuesado rustido con guarnición de judías verdes
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Crema de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **19**
Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Potaje de garbanzos triturados con acelgas de temporada
Fiambre de york y queso
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**
Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Lomo sajonia troceado asado con menestra de verduras
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **22**
Arroz a la cubana
Abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **25**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con hortalizas
Bocaditos de rosada
 Fruta

Ensalada del Rey León lechuga, tomate, maíz, olivas negras **26**
Crema de calabaza con picatostes
Pollo deshuesado en salsa al horno
Yogur High School Musical yoco squeeze de fresa

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Arroz viudo con verduras
Merluza SOSTENIBLE a la gallega al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Macarrones boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
Lomo adobado troceado asado
 Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Estofado de verduras y alubias triturado
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada variada y magro con hortalizas. Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta

CENA: Alcachofas salteadas y tortilla paisana. Fruta

CENA: Berenjena asada y ternera guisada. Fruta

CENA: Puré de patata y pescado blanco al horno. Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la naranja. Fruta

CENA: Ensalada de tomate y rollito de ternera. Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado blanco al limón. Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado en salsa verde. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado azul. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo asado. Fruta

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Crema de champiñón y revuelto de ajos tiernos. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licita 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.

4
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i sépia amb ceba. Fruita

5
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons triturats amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Xampinyons ofegats i magre amb hortalisses. Fruita

6
Festiu

07
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons amb pesto de alfàbega
amb tomaca
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Ensalada verda i truita de creïlla i carabasseta. Fruita

08
Festiu
Crema de fenoll
amb hortalisses
Mandonguilles en salsa
amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc al caldo curt. Fruita

11
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties amb ARRÒS INTEGRAL
Llom adobat trossejat en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la taronja. Fruita

12
Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Coditos carbonara vegetal
amb llet, xampinyó i formatge
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i rotllet de vedella. Fruita

13
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fesols triturats llauradors
amb hortalisses
Filet de lluç orly
arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita

14
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Paella valenciana
amb pollastre
Ou dur amb tallada de formatge
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i peix blanc a la llima. Fruita

15
Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Sopa d'au amb lletres
d'au i porc amb cigrons i ou
Pollastre desossat rostí amb guarnició de bajoques
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix en salsa verda. Fruita

18
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de pèsols i poma
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix blau. Fruita

19
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom torrat. Fruita

20
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons triturats amb bledes de temporada
Pernil dolç i formatge
Fruita

SOPAR: Floricó al vapor i peix blanc a la papillota. Fruita

21
Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou
Llom saxònia trossejat torrat amb minestra de verdures
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i remenat d'all tendres. Fruita

22
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs a la cubana
Abadejo en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

25
LLETILLES A LA JARDINERA ECO
amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida variada i magre amb hortalisses. Fruita

26
Amanida del Rei LLeó
lletuga, tomaca, dacsa, olives negres
Crema de carabassa amb crostons
Pollastre desossat en salsa
al forn
Iogurt High School Musical
yoco squeezey de fresa

SOPAR: Sopa d'au i peix blau al vapor. Fruita

27
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Aròs viudo amb verdures
Lluç SOSTENIBLE a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carxofes saltades i truita paisana. Fruita

28
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons bolonyesa gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Llom adobat trossejat torrat
Fruta i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i ternera guisada. Fruita

29
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Estofat de verdures i fesols triturat
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i peix blanc al forn. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

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

CONSELLS SALUDABLES

Entre els molts beneficis de practicar esport trobem l'equilibri tant físic com psíquic, a més de genera major capacitat de concentració, esforç i superació. Cal tindre en compte que és molt important combinar-ho amb una dieta completa i variada

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: 3514kJ 840kcal	Greix: 39.7g	AGS: 7.8g	AGM: 12.8g	AGP: 15.0g
Hidrats de Carboni: 82g	Sucres: 20.7g	Proteïnes: 32.0g	Sal: 2.3g	

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

ENERO 2021

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca (con tomate)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)</p> <p>Pechuga de pollo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos carbonara vegetal (con leche, champiñón y queso)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Filete de merluza orly (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de judías verdes</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</p> <p>Pizza vegetal (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo asado con menestra de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la cubana (con tomate)</p> <p>Abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO (con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas negras</p> <p>Crema de calabaza al aroma de cúrcuma con picatostes</p> <p>Alitas de pollo en salsa barbacoa (al horno)</p> <p>Yoco Squeezy de fresa</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones boloñesa de ave (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Estofado de verduras y alubias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.



ENERO 2021

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>5</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>11</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small></p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>
<p>18</p> <p>Crema de de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small></p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>22</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>25</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small></p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Yogur natural</p>	<p>27</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>29</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Dieta indicada para facilitar la digestión</p>				



ENERO 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>(con tomate)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>(con pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos carbonara vegetal</p> <p>(con leche, champiñón y queso)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de merluza orly</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada variada</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena con guarnición de judías verdes</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Menestra de verduras con huevo duro</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas negras</p> <p>Crema de calabaza al aroma de cúrcuma con picatostes</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>(al horno)</p> <p>Yoco Squeezy de fresa</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Estofado de verduras y alubias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>



ENERO 2021

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>(con tomate)</p> <p>Calabacín rebozado con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>(con pimienta y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos italiana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada variada</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena con guarnición de judías verdes</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Menestra de verduras con huevo duro</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Varitas de verduras con huevo duro</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas negras</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>(al horno)</p> <p>Yoco Squeezy de fresa</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Estofado de verduras y alubias</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>



ENERO 2021

MENÚ NO COLESTEROL CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo con pisto asado <small>(al horno con tomate y hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca <small>(con tomate)</small></p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Salteado de magro en salsa <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Coditos italiana <small>(con tomate)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias campesinas <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada variada <small>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas)</small></p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo rustido con guarnición de judías verdes</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana <small>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</p> <p>Pizza vegetal <small>(con tomate)(sin queso)</small></p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo asado con menestra de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Abadejo en salsa verde <small>(al horno con ajo y perejil)</small></p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera <small>(con hortalizas)</small></p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada mediterránea <small>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas)</small></p> <p>Macarrones salteados con pollo <small>(con tomate)</small></p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Estofado de verduras y alubias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>



ENERO 2021

VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>(patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>(con tomate)</p> <p>Calabacín rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Patatas panaderas</p> <p>(con pimiento y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Coditos italiana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Coliflor al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada variada</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin huevo duro)</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Gelatina</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena con guarnición de judías verdes</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con acelgas de temporada</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>(con tomate)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Menestra de verduras rehogada con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas negras</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Calabacín relleno</p> <p>(con arroz y hortalizas)</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin huevo duro)</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Gelatina</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Estofado de verduras y alubias</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta</p>



ENERO 2021

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Panaché de verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales salteadas con hortalizas</p> <p>Lacón en aceite de oliva</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Cazuela de arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Acelgas a la catalana</p> <p>(con tomate y cebolla)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa de almendras</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Perca al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Coliflor al vapor</p> <p>Pavo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Judías verdes salteadas con tomate</p> <p>Carbonada de ternera</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espinacas con gambas y ajetes</p> <p>Conejo al coco vent</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de merluza a la portuguesa</p> <p>(con salsa de pescado, ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones al pesto</p> <p>(con albahaca)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Brócoli al vapor</p> <p>Salteado de magro con hortalizas</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas negras</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Batido Yoco</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pechuga de pollo al curry</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
				<p>FRUTA DE ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>





MENÚ ENERO 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
7	1er p	Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca (con tomate)								
	2º p	Merluza al caldo corto							Muslo de pollo al horno	
8	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	2º p	Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)					Salteado de magro en salsa (al horno con salsa de hortalizas)	Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)		
11	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con arroz (con hortalizas)		
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								
12	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)								
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Jamón serrano y queso	Tortilla de patata y calabacín			
13	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria	Alubias campesinas (con hortalizas)		
	2º p	Merluza al vapor							Magro con hortalizas	
14	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)				Ensalada variada (sin huevo duro)	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)			
	2º p	Arroz con pollo								
15	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de judías verdes					Muslo de pollo rustido	Muslo de pollo rustido con guarnición de judías verdes		
18	1er p	Crema de guisantes					Crema de patata	Crema de guisantes		
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





MENÚ ENERO 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
19	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)							
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa	
20	1er p	Potaje de garbanzos con acelgas de temporada					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Potaje de garbanzos con acelgas de temporada
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)					
21	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Lomo asado con menestra de verduras					Lomo asado		Lomo asado con menestra de verduras
22	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)							
	2º p	Abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Magro con ajetes
25	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)			Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
	2º p	Filete de bacalao al horno							Lomo al horno
26	1er p	Crema de zanahoria							
	2º p	Alitas de pollo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)							
27	1er p	Arroz viudo con verduras							
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							Magro con hortalizas
28	1er p	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)				Ensalada mediterránea (sin huevo duro)		Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)							
29	1er p	Estofado de verduras y alubias					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Estofado de verduras y alubias
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Pechuga de pollo a la plancha		Tortilla de patata y cebolla	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





MENÚ MAGO DE OZ

Ensalada del Rey León

lechuga, tomate, maíz, olivas negras

Crema de calabaza de Mary Poppins

al aroma de cúrcuma con picatostes

Alitas de pollo al estilo Broadway

al horno con salsa barbacoa

Yogur High School Musical

Yoco Squeezy de fresa



Foody Frankenstein



ESTRENO
ENERO DE 2024

IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE



MENÚ MAGO DE OZ

Amanida del Rei Lleó

lletuga, tomaca dacsca, olives negres

Crema de carabassa de Mary Poppins

a l'aroma de cúrcuma amb crostons

Aletes de pollastre a l'estil Broadway

al forn amb salsa barbacoa

logurt High School Musical

Yoco Squeezy de maduixa





MENÚ MAGO DE OZ

Ensalada del Rey León

lechuga, tomate, maíz, olivas negras

Crema de calabaza de Mary Poppins

con picatostes

Pollo deshuesado en salsa

al horno con salsa de hortalizas

Yogur High School Musical

Yoco Squeezy de fresa



Footy Frankenstein



IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE



MENÚ MAGO DE OZ

Amanida del Rei Lleó

lletuga, tomaca dacsà, olives negres

Crema de carabassa de Mary Poppins

amb crostons

Pollastres desossat amb salsa

al forn amb salsa d'hortalisses

logurt High School Musical

Yoco Squeezy de maduixa



Foody Frankenstein



IRCO
RESTAURACIÓ COL·LECTIVA
SOSTENIBLE