

CONSEJOS SALUDABLES

Este mes os presentamos la ¡QUINOA!
 El ALIMENTO DE ORO, así lo llamaban los antiguos Incas por ser "la madre de todos los granos". Este SUPERALIMENTO nos aporta un altísimo valor nutricional por su riqueza en proteínas vegetales, aminoácidos esenciales, fibra, vitaminas y minerales. Tanto es así que el año 2013 se declaró como "El año internacional de la Quinoa". ¡Te invitamos a incorporarla en tus platos y a qué descubras lo sencilla que es cocinarla!

www.ircosl.com



MARZO 2018

CONSOLACIÓN. ONDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.</p>			<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Crema mediterránea (de verduras)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Tallarines con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas (con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes saiteadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideuá gandiense (con merluza y marisco)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p>Espirales napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y lomo rustido. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Cazón en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>19</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS gratinados (con tomate y queso)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza y marisco)</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Sopa de ave con fideos (con carne de gallina y cerdo y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, QUINOA</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta y zumo de naranja</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con atún</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia al horno</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>30</p>

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: 3581kj/ 856Kcal; Grasas: 41g (AGS: 8,3g, AGM: 15,2g y AGP: 13,7g); Hidratos de Carbono: 84g (Azúcares: 19,3g); Proteínas: 32,3g; Sal: 2,4g.

