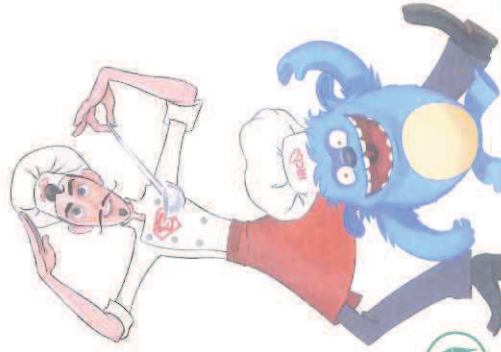


¡Qué el ritmo no pare!
La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE... ¿Y por qué lo recomendaría? ¡Porque es SALUD!
Y no sólo salud física, ya que fortalece tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!



ABRIL 2018		CONSOLACIÓN. ONDA	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>(al horno con salsas de hortalizas)</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS ITALIANA</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y salbado de pavo. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y sopa en salsa verde. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gambas y mejillón)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y salchichón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza y marisco)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(corte de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, MAIZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y resultado de ajetes. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz de La Danza</p> <p>(al curry con verduras)</p> <p>Pollo Mumbai</p> <p>(pollo rebozado con especias)</p> <p>Yogur Taj Mahal</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p>(rebozado)</p> <p>Milhojas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo cono. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla pastana. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de abadejo a la vasca con GUSANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones y tortora a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(corte de cerdo al horno con salsas de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta</p>			
<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL:</p> <p>Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>			
<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): Energías: 3577kj/ 855Kcal; Grasas: 40,8g (AGS: 8,5g; AGM: 15,1g y AGP: 13,3g); Hidratos de Carbono: 84,8g (Azúcares: 19,4g); Proteínas: 31,7g; Sal: 2,7g.</p>			