

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Lentijas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>  Hamburguesa de ave lionesa <small>(al horno con salsa de cebolla)</small> <i>Fruta</i>	2  <b>Ensalada de pasta</b> <small>(espinaca, hortalizas y olivas)</small>  <b>Filete de merluza a la vasca</b> <small>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</small> <i>Fruta</i>	3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún  <b>Arroz al horno</b> <small>(con costilla de cerdo, embudido y garbanzos)</small>  <b>Surtido de fiambre</b> <small>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</small> <i>Fruta</i>	4 <i>Lechuga, hoja de noble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i>  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b> <small>Helado</small>	5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso  <b>Cazuela de filetos a la hortelana</b> <small>(con hortalizas)</small>  <b>Filete de caella en adobo</b> <small>(rebozado casero)</small> <i>Fruta</i>
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Crema mediterránea</b> <small>(con hortalizas)</small>  <b>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</b> <small>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</small> <i>Fruta</i>	9  <b>Champiñón salteado y brocheta de pavo.</b> <i>Fruta</i>	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>MACARONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b>  <b>Rodaja de merluza rebozada</b> <i>Fruta</i>	11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  <b>Arroz del senyoret</b> <small>(con ripec, calamar, gambas y mejillón)</small>  <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> <small>Yogur</small>	12  <b>Menestra de verduras y jamo curado.</b> <i>Fruta</i>
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</b>  <b>Lomo sajonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</b> <i>Fruta</i>	16 Lechuga, tomate, maíz, olivas  <b>Filetos a la cazuela con pavo</b>  <b>Bacalao rebozado</b> <i>Fruta</i>	17 Lechuga, hoja de noble, tomate, zanahoria, atún  <b>Garbanzos campesinos</b> <small>(con hortalizas)</small>  <b>Tortilla española</b> <small>(con patata y calabacín)</small> <i>Fruta</i>	18 <i>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</i>  <b>Sopa de pescado con filetos</b> <small>(con merluza, calamar, gambas y mejillón)</small> <b>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> <i>Yogur</i>	19  <b>Crema de calabacín y revuelto de setas.</b> <i>Fruta</i>
22 <i>CENIA: Verduras saeada y pescado blanco al ajillo. Fruta</i>	23 <i>CENIA: Escalibada y rolito de ternera. Fruta</i>	24 <i>CENIA: Aceitunas rehogadas y jamón salado. Fruta</i>	25 <i>CENIA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</i>	26 <i>CENIA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</i>
29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  <b>Tornillos napolitana</b> <small>(con tomate y hortalizas)</small>  <b>Bocadillos de rosada</b> <i>Fruta</i>	30 Lechuga, hoja de noble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, orzón  <b>Arroz con tomate</b>  <b>Tortilla de patata</b> <i>Fruta</i>	31 <b>Ensalada Troglodita</b> (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)  <b>Sopa Jurásica</b> <small>(de ave y cerdo con conchitos, garbanzos y huevo)</small>  <b>Dino Jamoncito</b> <small>(de pollo en salsa con patate y boniato)</small> <i>Caver Natillas</i>		

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y validadas 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: 3598kJ/ 860kcal; Grasas: 38,7g (AGS: 8,1g; AGM: 15,2g y AGP: 12g); Hidratos de Carbono: 89,9g (azúcares: 21,4g); Proteínas: 32,3g; Sal: 2,5g.

