

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de pasta (espirales, hortalizas y olivas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, 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: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>12</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Lomo sajonia al horno con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con <i>ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31 Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>	
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>12</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Lomo sajonia al horno con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con <i>ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31 Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>						
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p>Lomo sajonia al horno con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con <i>ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31 Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>											
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>																				
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31 Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>																					

CONSEJOS SALUDABLES

CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE: BUENO PARA TI, BUENO PARA EL MAR

El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:

- Compra pescado de temporada
- Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.

Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?

www.ircosl.com



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: 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.

