

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.</p>			1	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Lomo adobado en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Potaje de garbanzos con calabaza</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz primavera (con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con GUISANTES ECOLÓGICOS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de bacalao rebosado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y rolito de ternera. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y cilantro)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, huevo con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fian</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Tornillos con atún</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur artesano sabor toffee</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales (al horno)</p> <p>Fruta y zumo de naranja</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas)</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>28 Ensalada Ave César (lechuga, tomate, maíz, picatostes con salsa de yogur)</p> <p>Crema Imperio (crema de verduras con garbanzos)</p> <p>Pizza Romana (pizza de york, bacon, tomate y queso)</p> <p>Frititas del Olimpo</p> <p>CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza SOSTENIBLE a la bilbaina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</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: 3590kj/ 858Kcal; Grasas: 40,9g (AGS: 8g, AGM: 15,2g y AGP: 13,3g); Hidratos de Carbono: 86g (Azúcares: 21,8g); Proteínas: 30,8g; Sal: 2,4g.



CONSEJOS SALUDABLES

¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos? Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible. ¡COME ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE!

www.ircosl.com

