



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de zanahoria y calabaza al aroma de nuez moscada
Solomillo de pollo empanado con kétchup

01

Lechuga, tomate, zanahoria, queso

02

Fabada asturiana
alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAIZ ECO

03

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Merluza rebozada casera
con patata y cebolla

Fruta y zumo de naranja

CENA: Alcachofas rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo

04

Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

05

Espirales con tomate y CHAMPINÓN ECO

Abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y huevos cocidos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

08

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

09

Lentejas con ESPINACAS ECO

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

10

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y helado

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo

11

Alubias campesinas
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Crema de verduras y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

12

Fideuá gandiense
con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

15

Vichyssoise
crema de patata y puerro
Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y calamares en salsa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún

16

Arroz con tomate

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

17

Sopa de letras
de ave y cerdo con huevo
Librito de merluza de york y queso con patatas fritas caseras
rebozado

Milhojas

CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo

19

22

23

24

25

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

29

Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas

Hamburguesa de ave con pisto
al horno con tomate y hortalizas

Fruta en conserva

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

30

Lentejas con hortalizas y arroz

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporada



Sugerencia cena

¿SABÍAS QUE...?

FRUTA DE TEMPORADA ABRIL:
Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

El 23 de abril es el Día Internacional del Libro. La lectura promueve una buena salud mental e imaginación. Aprendamos a amar la lectura y nuestro mundo no tendrá límites.



En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.



SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
856kcal 3582kj	41	8	12,8	16,1
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86	20,5	29,7	2,3	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia