

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 01 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Verduras gratinadas y palometa al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 02 Macarrones a la carbonara con bacon y queso Atún encebollado Yogur CENA: Coliflor al vapor y ternera en salsa. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 03 Alubias de la huerta Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta CENA: Sopa de ave con estrellitas y tortilla de ajetes. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 06 Fideua de verduras Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 07 Estofado de lentejas con calabaza Guisado de pavo Yogur CENA: Crema de brócoli y tortilla campera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 08 Arroz con coliflor y ajetes Merluza al limón Fruta CENA: Judías verdes al horno y pavo a las hierbas provenzales. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 09 Crema de guisantes y pera con crujiente de pan Cazuela de magro con hortalizas Yogur CENA: Verduras con quinoa y croquetas de bacalao. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con garbanzo y huevo Cocido completo Fruta CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 14 Alubias a la campesina Tortilla de patatas Yogur CENA: Crema de zanahoria y naranja con alitas de pollo rustidas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Espaguetis con tomate y aceitunas Fogonero al caldo corto Fruta CENA: Ensalada verde y chuletas de pavo asadas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 16 Crema de legumbres con garbanzos Albondigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Yogur CENA: Panaché de verduras y huevos con jamón. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, atún 17 Arroz al horno con costilla y embutido Filete de merluza en salsa de tomate Fruta CENA: Sopa sémola y sepia encebollada. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20 Lentejas a la jardinera con arroz Bacalao rebozado Fruta CENA: Patatas al gratén y tortilla de jamón. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 21 Crema de coliflor con queso Muslo de pollo al chilindrón al horno Yogur CENA: Champiñones al ajillo y estofado de ternera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 ecr Espirales boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta CENA: Berenjena asada a la miel y huevos a la flamenca. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz meloso con pescado con pescado y marisco Alitas de pollo a la miel al horno Yogur CENA: Sopa minestrone y magro con ajetes. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 24 Potaje de garbanzos con calabacín Tortilla de champiñones Fruta CENA: Crema de tomate y guiso de rape. Fruta
27 Festivo	28 Festivo			

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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