

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES														
<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Delicias de calamár</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pavo con hortalizas. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al chilindón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rebogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MACARONES ECOLÓGICOS napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, maíz ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Espirales italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo en salsa española</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave reina con letras</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo sojonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas rebogadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Potaje de alubias con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de frasa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebogado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla japonesa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ECOLÓGICO</p> <p>Espaguetis con atún</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y queso)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Rodaja de merluza rebogada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y sazonchón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y relleno de gambas. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, maíz ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Pan</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta y zumo de naranja</p> <p>CENA: Bistecillo grillado y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentijas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada del Superhéro (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, melonera)</p> <p>Patatas del Oeste</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</p> <p>(habibita mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y lechuga)</p> <p>Yogur especial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</p> <p>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p>
<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave reina con letras</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo sojonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas rebogadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Potaje de alubias con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de frasa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebogado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla japonesa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ECOLÓGICO</p> <p>Espaguetis con atún</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y queso)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Rodaja de merluza rebogada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y sazonchón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y relleno de gambas. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, maíz ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Pan</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta y zumo de naranja</p> <p>CENA: Bistecillo grillado y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentijas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada del Superhéro (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, melonera)</p> <p>Patatas del Oeste</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</p> <p>(habibita mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y lechuga)</p> <p>Yogur especial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</p> <p>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p>					
<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y queso)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Rodaja de merluza rebogada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(fiambre de york, queso y sazonchón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y relleno de gambas. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, maíz ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Pan</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta y zumo de naranja</p> <p>CENA: Bistecillo grillado y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentijas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada del Superhéro (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, melonera)</p> <p>Patatas del Oeste</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</p> <p>(habibita mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y lechuga)</p> <p>Yogur especial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</p> <p>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p>										
<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentijas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Anchoas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, hoja de col, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada del Superhéro (lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, melonera)</p> <p>Patatas del Oeste</p> <p>Hot dog Hollywood con guarnición de palomitas de maíz</p> <p>(habibita mixta de pollo y cerdo con pan hot dog y lechuga)</p> <p>Yogur especial</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:</p> <p>Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.</p>															

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatólogos de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día). Energía: 3730kJ/ 906kcal; Grasas: 42,2g (AcS: 8,9g; AGM: 15,9g y AGP: 13,9g); Hidratos de Carbono: 93,5g (Azúcares: 22g); Proteínas: 32,8g; Sal: 2,4g.

CONSEJOS SALUDABLES

¡COME "DE CINE"!
 ¿Ya sabes lo importante que son, en nuestro día a día, las verduras y hortalizas? Su presencia en nuestra alimentación tiene un papel principal. Por ello, te aconsejamos que no las dejes como parte del decorado y hazlas PROTAGONISTAS de tu menú. Aumenta el consumo a diario y conseguirás un "menú de cine" galardonado con todos los premios.

www.ircosl.com



INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS: INTOL. ERANTEN. NECESITAMOS ESPECIALISTAS. ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS MÁS COMUNES EN LA BOBILACION. IRE 11/69/2011 ANEXO II. INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR. APROBANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DADO UN MENÚ DEBILITADO. COORDINADO ATENDIENDO A DICHA PRESENTACIÓN. INDICAR EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL. PUEDE SOLICITARSE SU CENTRO LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.

