



Les propostes de menú d'IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València

	LUNES/DILLUNS	MARTES/DIMARTS	MIÉRCOLES/DIMECRES	JUEVES/DIJOUS	VIERNES/DIVENDRES
MEN	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</i></p> <p>Macarrones con tomate (magro, cebolla, zanahoria, queso rallado y tomate)</p> <p>Macarrons amb tomata</p> <p>□</p> <p>Filete de merluza a la andaluza (harina, ajo, perejil)</p> <p>Filet de lluç a la andalusa</p> <p>Helado/ Gelat</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p>Guisado de patatas con rape (rape, patata, cebolla, calamar, mejillón, guisantes, merluza)</p> <p>Guisat de creïlles amb rap</p> <p>□</p> <p>Pollo a la naranja con champiñón</p> <p>Pollastre a la taronja amb xampinyó</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, remolacha <i>Lletuga, tomaca, cogombre, remolatxa</i></p> <p>Arroz primavera (jamón york, zanahoria, maíz, gamba pelada, guisantes)</p> <p>Arròs primavera</p> <p>□</p> <p>Tortilla paisana (patata, cebolla, pimiento, guisante)</p> <p>Truita paisana</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, pasas <i>Lletuga, tomaca, ceba, panses</i></p> <p>Sopa de conchitas (conchitas, jamón serrano, pollo)</p> <p>Sopa de petxines</p> <p>□</p> <p>Ragut de ternera (ternera, zanahoria, guisante, patata)</p> <p>Ragut de vedella</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa</i></p> <p>Fabada asturiana (alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento)</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>□</p> <p>Pizza IRCO (tomate, mozzarella, bacon, jamón york y orégano)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Fruta/ Fruta</p>
	CENA RECOMENDADA	Ensalada variada y pechuga de pavo plancha Fruta	Judías verdes salteadas y tortilla francesa Fruta	Verduras al horno y pescado azul al horno Fruta	Menestra y pescado blanco la plancha Fruta
Entrante	10	11	12	13	14
Entrant	Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i>	Lechuga, tomate, maíz, pasas <i>Lletuga, tomaca, dacsa, panses</i>	Lechuga, tomate, pepino, olivas <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i>	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa</i>	Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, ceba, safanòria</i>
1er Plato	Fideos a la cazuela (fideo, magro, guisante, pimiento)	Arroz a la marinera	Crema patata, puerro y calabacín con queso	Garbanzos con espinacas	Tallarines con atún
1er Plat	Fideos a la cassola	Arròs a la marinera	Crema de creïlla, porro i carabassó amb formatge	Cigrons amb espinacs	Tallarins amb tonyina
2º Plato	□	□	□	□	□
2º Plat	Albóndigas de ave a la jardinera (patata, zanahoria, guisantes)	Surtido de fiambre (pechuga de pavo, salchichón, queso)	Escalope milanese con pisto (harina, huevo, pan rallado)	Filete de panga al horno con zanahoria dado (caldo de pescado, limón)	Tortilla española
Postre	Mandonguilles d'au jardinera	Assortiment de carn freda	Escalop milanese amb samfaina	Filet de panga al forn amb safanòria	Truita espanyola
	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta
	Crema de verduras, pescado azul al horno con guisantes Fruta	Guisantes salteados, tortilla francesa Fruta	Sémola y pescado al horno con verduras a la plancha Fruta	Ensalada con queso fresco y ternera a tacos salteada Fruta	Ensalada de tomate con queso fresco y pescadilla Fruta
FESTIU					
FESTIU					
FESTIU					
FESTIU					
FESTIU					
24	25	26	27	28	
Lechuga, tomate, cebolla, maíz <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsa</i>	Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</i>	Lechuga, tomate, apio, remolacha <i>Lletuga, tomaca, api, remolatxa</i>	Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i>	
Lazos en salsa napolitana (hortalizas, tomate, cebolla, mozzarella, orégano)	Olleta alicantina (alubias, arroz, acelga, cebolla)	Arroz con tomate	Lentejas a la riojana (lenteja, chorizo, jamón, patata y zanahoria)	Crema de champiñón con picatostes	
Llaços en salsa napolitana	Olleta alacantina	Arròs amb tomaca	Llenties a la riojana	Crema de xampinyó amb rostes	
□	□	□	□	□	
Filete de atún empanado	Tortilla rellena de jamón serrano	Longanizas lionesa (salsa de cebolla)	Filete de panga en salsa verde (ajo, perejil)	Lomo en salsa de manzana con aros de cebolla caseros	
Filet de tonyina arrebossada	Truita de pernil	Llonganisses lionesa	Filet de panga amb salsa verda	Llomello en salsa de poma amb cèrcols de ceba casolans	
Yogur líquido/ logurt líquid	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	
Sopa de verduras, pechuga a la plancha con tomate en rodajas Fruta	Crema de zanahoria, pescado al horno Fruta	Ensalada con garbanzos y merluza en salsa Fruta	Ensalada variada y tortilla de queso Fruta	Ensalada de pasta y filete de pescado azul asado Fruta	
31					
Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i>					
Paella valenciana					
Paella valenciana					
□					
Surtido de fiambre especial					
Assortiment de carn freda especial					
Postre fin de curso					
Ensalada de tomate y pescado al horno con verduras Fruta					

Fruita de temporada que se serveix durant el mes de maig: fresa, poma, taronja, pera, plàtan, kiwi