



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 01 Sopa de cocido Tortilla de patata y cebolla Yogur CENA: Verduras gratinadas y palometa al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 02 Macarrones a la carbonara con bacon y queso Fruta 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 Yogur 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 Cazuela de magro con hortalizas Fruta CENA: Crema de brócoli y tortilla campera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 08 Arroz con tomate Merluza al limón Yogur 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 Lomo al ajillo al horno Fruta CENA: Verduras con quinoa y croquetas de bacalao. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Garbanzos de la abuela Tortilla francesa con loncha de queso Yogur 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 Croquetas de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel Fruta CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 14 Alubias a la campesina Tortilla de patatas Fruta CENA: Crema de zanahoria y naranja con alitas de pollo rustidas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Espaguetis con tomate y aceitunas Abadejo encebollado al horno Yogur CENA: Ensalada verde y chuletas de pavo asadas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 16 Crema de legumbres con garbanzos Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta CENA: Panaché de verduras y huevos con jamón. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, atún 17 Arroz al horno con costilla y embutido Jurel en adobo al horno Yogur 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 verduras naturales Muslo de pollo al chilindrón al horno Fruta CENA: Champiñones al ajillo y estofado de ternera. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Espirales boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Yogur 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 Fruta CENA: Sopa minestrone y magro con ajetes. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 24 Potaje de garbanzos con calabacín Tortilla de patatas Yogur 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