

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES/DILLUNS

MARTES/DIMARTS

MIÉRCOLES/DIMECRES

JUEVES/DIJOUS

VIERNES/DIVENDRES

<b>MENÚ</b>		<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i></p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p>Macarrons amb tomaca i xampinyó</p> <p>□</p> <p><b>Longanizas caseras con cebolla</b></p> <p>Llonganisses cassolanes amb ceba</p> <p><b>Fruta/ Fruta</b></p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>(garbanzos, patata, cebolla, chorizo, zanahoria, jamón)</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>□</p> <p><b>Tortilla rellena de jamón serrano</b></p> <p>Truita de pernil</p> <p><b>Fruta/ Fruta</b></p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsà</i></p> <p><b>Sopa picadillo</b></p> <p>(fideo, jamón york, huevo)</p> <p>Sopa picadillo</p> <p>□</p> <p><b>Lomo a la provenzal con zanahoria baby</b></p> <p>(hierbas provenzales)</p> <p>Llomello a la provençal amb safanòria</p> <p><b>Fruta/ Fruta</b></p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, nuez <i>Lletuga, tomaca, safanòria, anou</i></p> <p><b>Arroz al horno</b></p> <p>Arròs al forn</p> <p>□</p> <p><b>Filete de panga orly</b></p> <p>(harina, huevo)</p> <p>Filet de panga orly</p> <p><b>Fruta/ Fruta</b></p>					
	CENA RECOMENDADA	Juías verdes, tortilla francesa con espinacas <i>Fruta</i>	Salteado de verduras, sepia en salsa verde <i>Fruta</i>	Ensalada de tomate con queso fresco y pescadilla <i>Fruta</i>	Ensalada de alubias, hamburguesa de pollo y verduras <i>Fruta</i>					
Entrante	7	8	9	10	11					
Entrant										
1er Plato						<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Sopa de estremitas</b>	<b>Arroz con tomate</b>	<b>Fideuá de marisco</b>
1er Plat								Sopa d'estreles	Arròs amb tomaca	Fideuà de marisc
2º Plato	Festiu	Festiu	<b>Hamburguesa lionesa con patatas</b>	<b>Tortilla paisana</b>	<b>Jamón york y queso</b>					
2º Plat			(salsa de cebolla)	(patata, cebolla, pimiento)						
Postre			Hamburguesa lionesa amb creïlles	Truita paisana	Pernil dolç i formatge					
			<b>Yogur/ loqurt</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>					
			Ensalada con taquitos de queso fresco y pescado blanco a la plancha <i>Fruta</i>	Sopa de pollo con verduras, pechuga a la plancha con lechuga <i>Fruta</i>	Hervido valenciano, huevo duro con pisto <i>Fruta</i>					
	14	15	16	17	18					
	Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i>	Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacsà, cogombre</i>	Lechuga, tomate, pepino, apio <i>Lletuga, tomaca, cogombre, api</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, olivas, cebolla <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i>					
	<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Espirales napolitana</b>	<b>Crema de patata y puerro con picatostes</b>	<b>Arroz milanesa</b>	<b>Garbanzos con espinacas</b>					
	Llentilles amb verdures	Espirals napolitana	Crema de creïlla i porro amb rostes	Arròs milanesa	Cigrons amb espinacs					
	□	□	□	□	□					
	<b>Filete de merluza a la andaluza</b>	<b>Lomo adobado en salsa</b>	<b>Muslo de pollo a la naranja con judías verdes</b>	<b>Filete de panga meniere</b>	<b>Tortilla española</b>					
	(huevo, harina, perejil)		(perejil, mermelada de naranja)	(harina, limón)						
	Filet de lluç a l'andalusa	Llomello adobat en salsa	Cuixa de pollastre a la taronja	Filet de palaia meniere	Truita espanyola					
	<b>Natillas/ Crema</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>	<b>Fruta/ Fruta</b>					
	Verduras al horno y tortilla de queso <i>Fruta</i>	Ensalada completa, pescado a la plancha con verduras <i>Fruta</i>	Ensalada de pasta, filete de atún a la parrilla <i>Fruta</i>	Sopa juliana, pan con aceite y jamón serrano <i>Fruta</i>	Menestra y pescadilla a la plancha con lechuga <i>Fruta</i>					
	21	22								
	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <i>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa</i>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i>								
	<b>Crema de zanahorias</b>	<b>Paella valenciana</b>								
	Crema de safanòria	Paella valenciana								
	□	□								
	<b>Solomillo de pollo empanado</b>	<b>Surtido de fiambre especial</b>								
	Filet de pollastre empanat	Assortiment de carn freda especial								
	<b>Fruta/ Fruta</b>	<b>Postre navideño</b>								
	Sopa de arroz y huevo duro con tomate <i>Fruta</i>	Juías verdes, pescado azul con tomatitos al horno <i>Fruta</i>								

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano