

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
MENÚ	<p>2 Lechuga, tomate, pepino, huevo <i>Lletuga, tomaca, cogombre, ou</i></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>□</p> <p>Hamburguesa de atún</p> <p>Hamburguesa de tonyina</p> <p>Yogur/ logurt</p>	<p>3 Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomacam api, safanòria</i></p> <p>Fideuà de marisco</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>□</p> <p>Tortilla paisana <i>(patata, cebolla, pimiento)</i></p> <p>Truita paisana</p> <p>Fruta/ Fruita</p>	<p>4 Lechuga, tomate, olivas, cebolla <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i></p> <p>Vichyssoise <i>(patata, puerro)</i></p> <p>Vichyssoise</p> <p>□</p> <p>Lomo adobado con judías verdes</p> <p>Llomello adobat amb bajoques</p> <p>Fruta/ Fruita</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p>Arroz milanesa <i>(magro, pimiento, cebolla, guisante, tomate)</i></p> <p>Arròs milanesa</p> <p>□</p> <p>Filete de panga orly <i>(harina, huevo)</i></p> <p>Filet de panga orly</p> <p>Fruta/ Fruita</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</i></p> <p>Potaje de garbanzos <i>(garbanzos, patata, cebolla, chorizo, zanahoria, jamón)</i></p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>□</p> <p>Pizza IRCO <i>(tomate, mozzarella, jamón york, verduras variadas)</i></p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Fruta/ Fruita</p>
	CENA RECOMENDADA	Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso <i>Fruta</i>	Salleado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras <i>Fruta</i>	Sopa de arroz, pescado azul al horno <i>Fruta</i>	Judías salteadas y tortilla francesa <i>Fruta</i>
Entrante	9 Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <i>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa</i>	10 Lechuga, tomate, pepino, apio <i>Lletuga, tomaca, cogombre, api</i>	11 Lechuga, tomate, zanahoria, pasas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, panses</i>	12 Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacs, olives</i>	13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</i>
Entrant					
1er Plato	Tallarines gratinados	Crema de verduras	Arroz con tomate	Sopa de cocido casero <i>(fideo, pollo, huevo)</i>	Lentejas estofadas <i>(lentejas, jamón, patata, zanahoria)</i>
1er Plat	Tallarins gratinats	Crema de verdures	Arròs amb tomaca	Sopa de cuit	Llentilles estofades
2º Plato	Filete de merluza andaluza <i>(harina, ajo y perejil)</i>	Pollo al ajillo con zanahoria baby <i>(ajo, perejil)</i>	Longanizas lionesa <i>(en salsa de cebolla)</i>	Escalope a la milanesa <i>(harina, huevo, pan rallado)</i>	Tortilla de queso
2º Plat	Filet de lluç a l'andalusa	Pollastre a l'all amb safanòria baby	Llonganisses lionesa	Escalop a la milanesa	Truita de formatge
Postre	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
	Sopa juliana, tortilla francesa <i>Fruta</i>	Menestra, pescado azul al papillote <i>Fruta</i>	Ensalada con queso fresco, pechuga de pollo asada con pimientos <i>Fruta</i>	Hervido valenciano y calamares <i>Fruta</i>	Crema de verduras, merluza con verduras al papillote <i>Fruta</i>
	16 Lechuga, tomate, cebolla, pasas <i>Lletuga, tomaca, ceba, panses</i>	17 Lechuga, tomate, pepino, remolacha <i>Lletuga, tomaca, cogombre, remolatxa</i>	18 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i>	19 Lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacs</i>	20 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>
	Guisado de patatas con rape <i>(rape, patata, cebolla, calamar, mejillón, guisantes, merluza)</i>	Fabada asturiana <i>(alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento)</i>	Macarrones con atún	Sopa de fideos	Paella valenciana
	Guisat de creïlles amb rap	Fabada asturiana	Macarrons amb tonyina	Sopa de fideus	Paella valenciana
	□	□	□	□	□
	Hamburguesa en salsa de cebolla	Tortilla española	Filete de panga meniere <i>(limón, harina)</i>	Lomo al horno con champiñón	Jamón york y queso
	Hamburguesa en salsa de ceba	Truita espanyola	Filet de panga meniere <i>(limón, harina)</i>	Llomello al forn amb xampinyó	Pernil dolç i formatge
	Flan/ Flam	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
	Sopa de arroz, mero al horno con verduras a la plancha <i>Fruta</i>	Ensalada de tomate y berenjena rellena de verduras y carne <i>Fruta</i>	Ensalada variada, revuelto de espárragos <i>Fruta</i>	Ensalada verde y pescadilla al horno con guisantes <i>Fruta</i>	Menestra, filete de lenguado con tomatitos <i>Fruta</i>
	23 Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i>	24 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs</i>	25 Lechuga, tomate, pepino, olivas <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i>	26 Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, ceba, safanòria</i>	27 Lechuga, tomate, maíz, pasas <i>Lletuga, tomaca, dacs, panses</i>
	Crema de puerro y calabacín con queso Crema de porro i carabassó amb formatge	Sopa castellana <i>(fideo, jamón serrano, huevo, pollo)</i>	Arroz a la marinera	Lentejas a la jardinera <i>(lenteja, zanahoria, patata, pimiento, cebolla)</i>	Espaguetis italiana <i>(tomate, cebolla, mozzarella)</i>
	Crema de porro i carabassó amb formatge	Sopa castellana	Arròs a la marinera	Llentilles jardinera	Espaguetis italiana
	□	□	□	□	□
	Albóndigas a la santanderina <i>(patata, cebolla, guisantes, zanahoria, alcachofa, pimiento)</i>	Pollo a la cazadora con guisantes <i>(tomate, champiñón, ajo, pimiento)</i>	Librito de jamón york y queso	Tortilla de atún	Filete de merluza en adobo <i>(harina, ajo)</i>
	Mandonguilles a la santanderina	Pollastre a la caçadora amb pèsols	Libret de pernil dolç i formatge	Truita de tonyina	Filet de lluç en adob
	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
	Sémola y pescado azul al horno con patatas al horno <i>Fruta</i>	Ensalada de sardinas y tomate, con porción de pizza casera de atún <i>Fruta</i>	Guisantes salteados, pescado blanco con verduras al papillote <i>Fruta</i>	Ensalada verde, salteado de pollo con verduras <i>Fruta</i>	Ensalada variada, huevo revuelto con jamón york <i>Fruta</i>
	30 Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i>				
	Guisado de verduras con costilla				
	Guisat de verdures amb costella				
	□				
	Solomillo de pollo empanado				
	Filet de pollastre empanat				
	Yogur líquido/ logurt líquid				
	Ensalada murciana y lenguado al limón <i>Fruta</i>				

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