

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					7 Lechuga, tomate, pepino, olivas <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i> Espaguetis con atún Espaguetis amb tonyina □ Lomo adobado a la espanyola con zanahoria baby Llomello adobat amb safanòria Fruta en almíbar/ Fruta en almívar	8 Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, ceba, safanòria</i> Crema parmentier <i>(patata, cebolla, puerro)</i> Crema parmentier □ Hamburguesa lionesa con cebolla Hamburguesa lionesa amb ceba Yogur/ logurt
	CENA RECOMENDADA				Ensalada y pescado azul al papillote Fruta	Sopa de pescado, pan con aceite, jamón serrano y queso Fruta
Entrante	11 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>	12 Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</i>	13 Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, safanòria</i>	14 Lechuga, tomate, cebolla, huevo <i>Lletuga, tomaca, ceba, ou</i>	15 Lechuga, tomate, zanahoria, nuez <i>Lletuga, tomaca, safanòria, anou</i>	
1er Plato	Lentejas castellana <i>(lentejas, jamón, cebolla, patata, zanahoria, chorizo)</i>	Paella valenciana	Sopa de fideos	Macarrones con tomate	Alubias con verduras	
1er Plat	Llentilles castellana □	Paella valenciana □	Sopa de fideus □	Macarrons amb tomaca □	Fesols amb verdures □	
2º Plato	Filete de merluza a la romana <i>(harina, huevo)</i>	Jamón york y queso	Muslo de pollo rustido con champiñón	Filete de panga en salsa mery con patatas dado <i>(cjo, perejil, limón, harina)</i>	Tortilla paisana <i>(patata, cebolla, pimienta)</i>	
2º Plat	Filet de lluç a la romana	Pernil dolç i formatge	Cuixa de pollastre rostít amb xampinyó Fruta/ Fruita	Filet de lluç en salsa mery amb creïlles Fruta/ Fruita	Truita paisana Fruta/ Fruita	
Postre	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruita				
	Hervido valenciano con huevo duro Fruta	Sémola y pescado blanco con verduras a la plancha Fruta	Ensalada de tomate con queso fresco y pescado azul Fruta	Ensalada variada y chuletitas de cordero Fruta	Crema de verduras, pescado azul al horno con guisantes Fruta	
	18 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>	19 Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i>	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</i>	21 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre i dacsa</i>	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i>	
	Guisado de patatas con ternera	Fideuà de marisco	Fabada asturiana <i>(alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimienta)</i>	Arroz primavera <i>(jamón york, huevo, gamba pelada, guisantes)</i>	Crema de champiñón con picatostes	
	Guisat de creïlles amb vedella □	Fideuà de marisc □	Fabada asturiana □	Arròs primavera □	Crema de xampinyó amb rostes □	
	Hamburguesa de calamar con mayonesa	Abanico de fiambres <i>(Queso, pechuga de pavo, salchichón)</i>	Tortilla española	Albóndigas de ave en salsa <i>(patata, cebolla, judía verde, zanahoria, alcachofa, pimienta)</i>	Lomo asado con guarnición de calabacín	
	Hamburguesa de calamar amb maionesa Flan/ Flam	Ventall de carn freda Fruta/ Fruita	Truita espanyola Fruta/ Fruita	Mandonguilles d'au en salsa Fruta/ Fruita	Llomello rostít amb carabassó Fruta/ Fruita	
	Ensalada con queso fresco y tortilla de calabacín y cebolla Fruta	Ensalada de lechugas, pescado asado con tomates naturales Fruta	Ensalada de atún y pescado blanco al vapor Fruta	Sopa minestrone y pescado azul a la plancha Fruta	Puré de patatas y calamar en salsa con guisantes Fruta	
	25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>	26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa</i>	27 Lechuga, tomate, olivas, cebolla <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i>	28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	29 Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre</i>	
	Tallarines boloñesa <i>(carne picada, cebolla, tomate, mozzarella)</i>	Sopa de cocido casero <i>(fideo, pollo, huevo)</i>	Arroz con tomate	Patatas a la marinera <i>(patata, cebolla, calamar, guisantes, merluza)</i>	Lentejas con verduras	
	Tallarins bolonyesa □	Sopa de cuít □	Arròs amb tomaca □	Creïlles a la marinera □	Llentilles amb verdures □	
	Librito de york y queso	Pollo a la cazadora con judías verdes <i>(tomate, champiñón, ajo, pimienta)</i>	Lomo de merluza a la madrileña <i>(huevo, ajo, perejil)</i>	Longanizas con pisto	Tortilla de atún	
	Libret de pernil dolç i formatge Yogur líquido/ logurt líquid	Pollastre a la caçadora amb bajoques Fruta/ Fruita	Llomello de lluç a la madrilenya Fruta/ Fruita	Llonganisses amb samfaina Fruta/ Fruita	Truita de tonyina Fruta/ Fruita	
	Crema de verduras y ternera a tacos salteada Fruta	Ensalada de pasta y filete de pescado azul a la plancha Fruta	Ensalada variada y tortilla de queso Fruta	Judías verdes y pescado blanco en salsa Fruta	Sopa de verduras, pechuga a la plancha Fruta	

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