

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>	1 <b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>  <b>Arroz tres delicias</b> (jamón york, huevo, gamba pelada, guisantes)  Arròs tres delícies □  <b>Albóndigas a la jardinera</b> (patata, zanahoria, guisantes)  Mandonguilles a la jardinera Yogur/ logurt	2 <b>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i>  <b>Alubias estofadas</b> (alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento)  Fesols estofats □  <b>Filete de atún empanado con mayonesa</b>  Filet de tonyina arrebossat amb maionesa Fruta/ Fruita	3 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</i>  <b>Macarrones italiana</b> (tomate, cebolla, bacon, mozzarella)  Macarrons italiana □  <b>Tortilla de york</b>  Truita de pernil dolç Fruta/ Fruita	4 <b>Lechuga, tomate, pepino, apio</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, api</i>  <b>Fideos a la cazuela con rape</b> (fideo, camalar, atún, rape, gamba)  Fideus a la cassola amb rap □  <b>Escalope milanese con zanahoria baby</b> (harina, huevo, pan rallado)  Escalop milanese amb safanòria Fruta/ Fruita	5 <b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, dacs, olives</i>  <b>Crema de verduras naturales</b>  Crema de verdures naturals □  <b>Pollo asado con frutas</b> (naranja)  Pollastre rostit amb fruites Fruta/ Fruita
	CENA RECOMENDADA Fruta	Sopa de pescado y merluza al vapor Fruta	Crema de verduras y brochetas pescado blanco Fruta	Ensalada con atún y tortilla francesa Fruta	Sémola, pescado azul al horno con verduras Fruta
Entrante Entrant  1er Plato 1er Plat  2º Plato 2º Plat  Postre	8 <b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>  <b>Sopa de estrellitas</b> (estrellitas, pollo, jamón)  Sopa d'estrelles □  <b>Lomo adobado al horno con pisto</b>  Llomello adobat al forn amb samfaina Yogur/ logurt	9 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, apio</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i>  <b>Lentejas a la riojana</b> (lentejas, chorizo, jamón, patata, zanahoria)  Llentilles a la riojana □  <b>Tortilla española</b>  Truita espanyola Fruta/ Fruita	10 <b>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs</i>  <b>Paella valenciana</b>  Paella valenciana □  <b>Jamón york y queso</b>  Pernil dolç i formatge Fruta/ Fruita	11 <b>Lechuga, tomate, cebolla, pasas</b> <i>Lletuga, tomaca, ceba, panses</i>  <b>Espirales con tomate y champiñón</b>  Espirals amb tomaca i xampinyó □  <b>Filete de merluza en adobo</b> (harina, ajo)  Filet de lluç en adob Fruta/ Fruita	12 <b>Lechuga, tomate, pepino, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacs</i>  <b>Potaje de garbanzos</b> (garbanzos, patata, cebolla, chorizo, zanahoria, jamón)  Potatge de cigrons □  <b>Pizza IRCO</b> (atún, cebolla, mozzarella y tomate)  Pizza Irco Fruta/ Fruita
	Sémola y pescado blanco a la plancha con tomatitos Fruta	Ensalada y pescado azul a la plancha Fruta	Sopa de pollo y tortilla francesa Fruta	Lomo con queso y ensalada verde Fruta	Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judias verdes, sepia a la plancha troceada Fruta
15 <b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>  <b>Guisado de patata con costilla</b>  Guisat de creïlla amb costella □  <b>Longanizas caseras con tomate</b>  Llonganisses amb tomaca Natillas/ Crema	16 <b>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs</i>  <b>Fideuà gandiense</b>  □  <b>Surtido de fiambres</b> (chopped, queso, chorizo)  Assortit de carn freda Fruta/ Fruita	17 <b>Lechuga, tomate, pepino, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i>  <b>Arroz con tomate</b>  Arròs amb tomaca □  <b>Filete de panga en salsa verde</b> (harina, perejil)  Filet de panga en salsa verda Fruta/ Fruita	18 <b>Lechuga, tomate, maíz, pasas</b> <i>Lletuga, tomaca, dacs, panses</i>  <b>Sopa de ave reina</b> (fideo, jamón, huevo, garbanzos)  Sopa d'au reina □  <b>Lomo en salsa de manzana con champiñón</b>  Llomello en salsa de poma amb xampinyó Fruta/ Fruita	19 <b>Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, ceba, safanòria</i>  <b>Lentejas con verduras</b>  Llentilles amb verdures □  <b>Tortilla de atún</b>  Truita de tonyina Fruta/ Fruita	
	Sopa de pescado y tortilla a la francesa Fruta	Verduras salteadas y filete de ternera a la plancha Fruta	Ensalada de tomate y pechuga a la plancha Fruta	Ensalada de atún, guisado de pescado Fruta	Guisantes salteados, pescado al horno con verduras Fruta
22 <b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>  <b>Crema parmentier con picatostes</b> (patata, cebolla, puerro)  Crema parmentier amb rostes □  <b>Hamburguesa lionesa con zanahoria dado</b>  Hamburguesa lionesa amb safanòria Yogur líquido/ logurt líquid	23 <b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, dacs, olives</i>  <b>Garbanzos con espinacas</b>  Cigrons amb espinacs □  <b>Filete de merluza a la andaluza</b> (harina, ajo, perejil)  Filet de lluç a l'andalusa Fruta/ Fruita	24 <b>Lechuga, tomate, apio, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i>  <b>Sopa cubierta</b> (fideo, pollo, huevo duro)  Sopa coberta □  <b>Muslo de pollo al chilindrón con guarnición de judías verdes</b> (cebolla, tomate, pimiento, judías verdes)  Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoquetes Fruta/ Fruita	25 <b>Lechuga, tomate, cebolla, huevo</b> <i>Lletuga, tomaca, ceba, ou</i>  <b>Arroz a banda</b>  Arròs a banda □  <b>Tortilla de queso</b>  Truita de formatge Fruta/ Fruita	26 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, nuez</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, anou</i>  <b>Espagueti gratinados</b>  Espagueti gratinats □  <b>Filete de panga orly</b> (harina, huevo)  Filet de panga orly Fruta/ Fruita	
	Pescado a la plancha con guarnición de arroz Fruta	Crema de verduras y muslito de pollo asado Fruta	Tortilla de calabacín y ensalada de tomate Fruta	Judías hervidas y pescado blanco con ensalada Fruta	Verduras asadas con bocadillo de atún Fruta

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