

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><b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i></p> <p><b>Crema de patata y puerro con queso</b> Crema de creïlla i porro amb formatge</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con mayonesa</b> Filet de pollastre empanat amb maïonesa <b>Yogur/ logurt</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, cebolla, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsà</i></p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (hortalizas, tomate, cebolla, mozzarella)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p><b>Longanizas con cebolla</b> Llonganisses amb ceba</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino</b> <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i></p> <p><b>Alubias con verduras</b> Fesols amb verdures</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Truitada de tonyina</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</i></p> <p><b>Sopa picadillo</b> (fideo, jamón york, huevo)</p> <p>Sopa picadillo</p> <p><b>Lomo al horno a la frambuesa con zanahoria baby</b> Llomello en salsa de gerd amb safanòria <b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i></p> <p><b>Arroz con tomate</b> Arròs amb tomaca</p> <p><b>Filet de merluza a la romana</b> (harina, huevo)</p> <p>Filet de merluza a la romana</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p>
	<p><b>CENA RECOMENDADA</b> Crema de garbanzos y tortilla francesa <b>Fruta</b></p>	<p>Sopa de arroz y pescado azul al horno con guisantes <b>Fruta</b></p>	<p>Ensalada de tomate con atún y sepia a trocitos <b>Fruta</b></p>	<p>Puré de patata, filete de pescado blanco con brocoli <b>Fruta</b></p>	<p>Ensalada variada, pinchitos de pollo caseros con verduras <b>Fruta</b></p>
Entrante	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i></p> <p><b>Guisado de patatas con pescado</b> (patata, cebolla, calamar, mejillón, guisantes, merluza)</p> <p>Guisat de creïlles amb peix</p> <p><b>Hamburguesa lionesa</b> (salsa de cebolla)</p> <p>Hamburguesa lionesa</p> <p><b>Yogur/ logurt</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, pepino, huevo</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, ou</i></p> <p><b>Lentejas a la riojana</b> (lenteja, chorizo, jamón, patata y zanahoria)</p> <p>Llentilles a la riojana</p> <p><b>Filet de panga madrileña</b> (huevo, harina, perejil)</p> <p>Filet de panga a la madrilenya <b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, olivas, cebolla</b> <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i></p> <p><b>Vichyssoise</b> (patata, puerro y calabacín)</p> <p>Vichyssoise</p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b> (tomate, champiñón, ajo, pimienta)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora <b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Macarrones boloñesa</b> (carne picada, cebolla, tomate, mozzarella)</p> <p>Macarrons bolonyesa</p> <p><b>Surtido de fiambre (fiambre de pavo, queso y salchichón)</b> Assortiment de carn freda</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, maíz, pepino</b> <i>Lletuga, tomaca, dacsà, cogombre</i></p> <p><b>Arroz con verduras</b> Arròs amb verdures</p> <p><b>Tortilla española</b> Truitada espanyola</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p>
1er Plato					
1er Plat					
2º Plato					
2º Plat					
Postre					
	<p>Sopa juliana, tortilla francesa y jamón serrano <b>Fruta</b></p>	<p>Ensalada tomate con porción de pizza casera de atún <b>Fruta</b></p>	<p>Hervido valenciano y calamares <b>Fruta</b></p>	<p>Crema de calabaza, merluza con verduras al papillote <b>Fruta</b></p>	<p>Ensalada completa, filete de ternera a la plancha <b>Fruta</b></p>
	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i></p> <p><b>Fideuà de marisco</b> Fideuà de marisc</p> <p><b>Lomo adobado al horno con champiñón</b> Llomello adobat al forn amb xampinyó <b>Yogur/ logurt</b></p> <p>Sopa de lentejas, pescado con verduras al papillote <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i></p> <p><b>Garbanzos estofados</b> (garbanzo, patata, cebolla, chorizo, zanahoria, jamón)</p> <p>Cigrons estofats</p> <p><b>Tortilla rellena de jamón serrano</b> Truitada de pernil <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Menestra y pescado al horno con patatas al horno <b>Fruta</b></p>	<p><b>Festivo</b>  Festiu</p>	<p><b>Festivo</b>  Festiu</p>	<p><b>Festivo</b>  Festiu</p>
	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i></p> <p><b>Guisado de patatas con ternera</b> (patata, ternera, judía verde, zanahoria, champiñón)</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p><b>Filet de merluza orly</b> (harina, huevo)</p> <p>Filet de merluza orly <b>Fian/ Flam</b></p> <p>Ensalada variada, revuelto de espárragos con gambas <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i></p> <p><b>Fideos a la cazuela</b> (fideo, camar, atún, gamba, mejillón)</p> <p>Fideos a la cassola</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> (patata, zanahoria, guisante)</p> <p>Mandonguilles a la jardinera <b>Fruta en almíbar/ Fruita en almívar</b></p> <p>Sopa de arroz, pescado al horno con verduras <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, dacsà, safanòria</i></p> <p><b>Arroz milanesa</b> (magro, pimiento, cebolla, guisante, tomate)</p> <p>Arròs milanesa</p> <p><b>Tortilla paisana</b> (cebolla, patata, pimiento, guisante)</p> <p>Truitada paisana <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Ensalada verde y pechuga de pavo a la plancha con queso <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, zanahoria, apio</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p><b>Crema de zanahorias con picatostes</b> Crema de safanòria amb rostes</p> <p><b>Lomo asado con judías verdes</b> Llomello rostít amb bajoques <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Salteado pasta con champiñón, brochetas de pescado caseras <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, pepino, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà</i></p> <p><b>Alubias con verduras</b> Fesols amb verdures</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (tomate, mozzarella, atún, champiñón)</p> <p>Pizza IRCO <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Ensalada con queso fresco, pechuga de pollo asada con pimientos <b>Fruta</b></p>
	<p><b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i></p> <p><b>Espagueti con tomate</b> Espagueti amb tomaca</p> <p><b>Hamburguesa de calamar</b> Hamburguesa de calamar <b>Yogur líquido/ logurt líquid</b></p> <p>Ensalada de atún y berenjena rellena de verduras y atún <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, zanahoria, apio</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p><b>Sopa de cocido casero</b> (fideo, pollo, huevo)</p> <p>Sopa de cuit</p> <p><b>Pollo rustido con patatas</b> (ajo, laurel, tomate, cebolla)</p> <p>Pollastre rostít amb creïlles <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Crema de verduras y pescado azul al papillote <b>Fruta</b></p>	<p><b>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà</i></p> <p><b>Lentejas castellana</b> (lenteja, jamón, cebolla, patata, zanahoria, chorizo)</p> <p>Llentilles castellana</p> <p><b>Filet de panga en salsa mery</b> (harina, ajo, perejil, limón)</p> <p>Filet de panga en salsa mery <b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco, pechuga de pollo a la plancha con verduras <b>Fruta</b></p>		

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de marzo: fresa, manzana, naranja, pera, plátano, kiwi.