

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/DIMECRÉS	JUEVES/DIJOUS	VIERNES/DIVENDRES
MENÚ	3 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsà, safanòria</i> Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, mozzarella) Macarrons bolonyesa □ Filete de merluza a la andaluza (harina, ajo, perejil) Filet de lluç a la andalusa Yogur/ logurt	4 Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i> Guisado de patatas con rape (rape, patata, cebolla, calamar, mejillón, guisantes, merluza) Guisat de creïlles amb rap □ Pollo a la mandarina con champiñón Pollastre a la mandarina amb xampinyó Fruta/ Fruita	5 Lechuga, tomate, pepino, remolacha <i>Lletuga, tomaca, cogombre, remolatxa</i> Arroz primavera (jamón york, zanahoria, maíz, gamba pelada, guisantes) Arròs primavera □ Tortilla paisana (patata, cebolla, pimiento, guisante) Truita paisana Fruta/ Fruita	6 Lechuga, tomate, cebolla, pasas <i>Lletuga, tomaca, ceba, panses</i> Sopa de conchitas (conchitas, jamón serrano, pollo) Sopa de petxines □ Lomo adobado con pisto Llomello adobat amb samfaina Fruta/ Fruita	7 Lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsà</i> Fabada asturiana (alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento) Fabada asturiana □ Pizza IRCO (tomate, mozzarella, bacon, jamón york y orégano) Pizza IRCO Fruta/ Fruita
	CENA RECOMENDADA Fruta Ensalada variada y pechuga de pavo a la plancha	Fruta Judías verdes salteadas y tortilla francesa	Fruta Verduras al horno y pescado azul al horno	Fruta Menestra y pescado blanco a la plancha	Fruta Sopa juliana, pechuga de pollo a la plancha
Entrante Entrant 1er Plato 1er Plat 2º Plato 2º Plat Postre	10 Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i> Fideos a la cazuela (fideo, magro, guisante, pimiento) Fideus a la cassola □ Albóndigas de ave a la jardinera (patata, zanahoria, guisantes) Mandonguilles d'au jardinera Yogur/ logurt	11 Lechuga, tomate, maíz, pasas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, panses</i> Arroz a la marinera Arròs a la marinera □ Surtido de fiambre (pechuga de pavo, salchichón, queso) Assortiment de carn freda Fruta/ Fruita	12 Lechuga, tomate, pepino, olivas <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i> Crema patata, puerro y calabacín con queso Crema de creïlla, porro i carabassò amb formatge □ Escalope milanesa (harina, huevo, pan rallado) Escalop milanesa Fruta/ Fruita	13 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà</i> Garbanzos con espinacas Cigrons amb espinacs □ Filete de panga meniere con zanahoria dado (limón, harina) Filet de panga meniere amb safanòria Fruta/ Fruita	14 Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, ceba, safanòria</i> Tallarines con atún Tallarins amb tonyina □ Tortilla española Truita espanyola Fruta/ Fruita
	Fruta Crema de verduras, pescado azul al horno con guisantes	Fruta Guisantes salteados, tortilla francesa	Fruta Sémola y pescado al horno con verduras a la plancha	Fruta Ensalada con queso fresco y ternera a tacos salteada	Fruta Ensalada de tomate con queso fresco y pescadilla
Fruta	17 Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i> Sopa de cocido casero (fideo, pollo, huevo) Sopa de cuït □ Hamburguesa con papas y ketchup Hamburguesa amb papes i queixup Flan/ Flam	18 Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i> Tornillos tricolor con champiñón y bacon Fusilli tricolor amb xampinyó i bacon □ Filete de merluza a la romana (harina, huevo) Lluç a la romana Fruta/ Fruita	19 Lechuga, tomate, cebolla, huevo <i>Lletuga, tomaca, ceba, ou</i> Crema de verduras Crema de verdures □ Pollo al ajillo con judías verdes Pollastre a l'all amb bajoques Fruta/ Fruita	20 Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i> Arroz al horno Arròs al forn □ Rollito de york y queso Rotllet de pernil dolç i formatge Fruta/ Fruita	21 Lechuga, tomate, zanahoria, nuez <i>Lletuga, tomaca, safanòria, anou</i> Lentejas con verduras Llentilles amb verdures □ Tortilla de caballa Truita de caballa Fruta/ Fruita
	Fruta Ensalada fría de arroz y pescado azul al papillote	Fruta Ensalada variada con queso y pechuga de pollo a la plancha	Fruta Ensalada de tomate, pescado al horno	Fruta Sopa de pescado, tortilla francesa	Fruta Crema de zanahoria y guisado de atún
Fruta	24 Lechuga, tomate, cebolla, maíz <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsà</i> Lazos en salsa napolitana (hortalizas, tomate, cebolla, mozzarella, orégano) Llaços en salsa napolitana □ Filete de atún empanado Filet de tonyina arrebossada Yogur líquido/ logurt líquid	25 Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i> Alubias con verduras Fesols amb verdures □ Tortilla rellena de jamón serrano Truita de pernil Fruta/ Fruita	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</i> Arroz con tomate Arròs amb tomaca □ Longanizas lionesa (salsa de cebolla) Llonganisses lionesa Fruta/ Fruita	27 Lechuga, tomate, apio, remolacha <i>Lletuga, tomaca, api, remolatxa</i> Lentejas a la riojana (lenteja, chorizo, jamón, patata y zanahoria) Llentilles a la riojana □ Filet de panga con salsa verde (harina, perejil) Filet de panga amb salsa verda Fruta/ Fruita	28 Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i> Crema de champiñón con picatostes Crema de xampinyó amb rostes □ Lomo en salsa de manzana Llomello en salsa de poma Fruta/ Fruita
	Fruta Sopa de verduras, pechuga a la plancha con tomate en rodajas	Fruta Crema de zanahoria, pescado al horno	Fruta Ensalada con garbanzos y merluza en salsa	Fruta Ensalada variada y tortilla de queso	Fruta Ensalada de pasta y filete de pescado azul asado
Fruta	31 Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> Paella valenciana Paella valenciana □ Surtido de fiambre especial Assortiment de carn freda especial Postre fin de curso Ensalada de tomate y pescado al horno con verduras				

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