

Menú Mensual Colegios

LUNES

Lechuga mezclum, atun, zanahoria, chips de boniato **04**

eco Crema de Verduras Ecológicas con picatostes caseros

Albóndigas en salsa con cous cous
(carne de cerdo al horno con hortalizas)

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al caldo corto. Fruta.

Mensualmente comunicamos a las familias a través de diferentes vías y soportes el menú del mes, con información detallada sobre el mismo.

Nuestro menú describe los ingredientes principales que componen los platos del día de forma clara y detallada, así como las técnicas culinarias, ofreciendo recomendaciones saludables para las cenas.

En el calendario incluimos las jornadas gastronómicas que se celebran periódicamente en los centros.

Menú

Mayo 2020

LUNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS / INTOLERANTES / NECESIDADES ESPECIALES.
Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE1169/2011, anexoII). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga mezclum, atún, zanahoria, chips de boniato **04**

eco Crema de Verduras Ecológicas con picatostes caseros

Albóndigas en salsa con cous cous
(carne de cerdo al horno con hortalizas)

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al caldo corto. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **11**

eco Lentejas con hortalizas Ecológicas y Arroz

Hamburguesa 100% de ternera completa
(con tomate, queso y patatas)

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta.

Lechuga, cebolla morada, dados de pavo, olivas **18**

Sopa cubierta con pelota y fideos
(de ave y cerdo con huevo)

Calamar rebozado con salsa tártara (todo casero)
con pan con tomate y aceite AOVE

Fruta

CENA: Menestra de verduras y salteado de magro. Fruta.

Guacamole con nachos **25**

eco Lentejas estofadas con arroz integral y hortalizas

Boquerones frescos enharinados con ensalada de brotes verdes

Fruta

CENA: Sémola y pollo rustido. Fruta.

MARTES

Hoja de roble, pepino, lombarda, semillas de calabaza **05**

Estofado de garbanzos a la castellana

(con chorizo y hueso de jamón)

Tortilla de patatas con tomate aliñado

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pavo al horno. Fruta.

Ensaladilla rusa con colines **12**

Arroz del senyoret con PEIX DE LLOTJA
(con merluza, calamar, gamba y mejillón)

Tortilla calabacín con tomates cherry asados

Fruta

CENA: Hervido valenciano y ternera en salsa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, rabanitos **19**

Alubias pintas con jamón

Huevos estrellados con patata paja

Fruta

CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

Lechuga, quinoa, piña, atún **26**

Sopa de puchero con estrellitas y huevo
(de ave y cerdo y garbanzos)

Gulash de ternera con champiñón y zanahoria con arroz pilaf y pasas

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul a la plancha. Fruta.

MIÉRCOLES

Ensalada mediterránea con huevo **06**

(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, y olivas)

Y queso servilleta valenciano con pesto

Paella Valenciana
(con pollo de campo y alcachofas)

Fruta y Yogur Artesano

CENA: Parrillada de verduras y pavo al horno. Fruta.

Lechuga, escarola, maíz, mango **13**

Caracolas a la napolitana con queso cheddar
(con tomate y hortalizas)

Salmón a la plancha con salteado de verduras estilo oriental

Fruta

CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **20**

Canelones gratinados
(carne de cerdo, bechamel y queso)

Merluza SOSTENIBLE al horno con guarnición de verduras al estilo wok
(con ajo y perejil)

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y conejo al ajillo. Fruta.

Pan con aceite y queso fresco **27**

Ensalada de la huerta
(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)

Arroz al horno
(con magro de cerdo, morcilla y blanquet)

Fruta y Yogur

CENA: Acelgas rehogadas y tortilla paisana. Fruta.

JUEVES

30

Lechuga, tomate, lombarda, germinados

Alúbias ecológicas de la huerta
(con hortalizas de temporada)

Solomillo de pollo empanado con pisto casero
(con tomate y hortalizas)

Fruta

CENA: Crema de calabacín y revuelto de ajetes. Fruta.

Lechuga y canónigos, tomate, lombarda, olivas

Guiso de garbanzos con chorizo

Pizza casera de york y queso
(con tomate)

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro
(con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al papillote. Fruta.

Lechugas variadas, tomate, pepino y maíz

Crema de calabacín
con queso mozzarella y tostones integrales.

Solomillo de cerdo en salsa de manzana y boniato asado

Fruta

CENA: Ensalada mixta y brocheta de pescado. Fruta.

VIERNES

01



Lechuga, tomate, aguacate y cangrejo

MACARRONES INTEGRALES a la italiana con albahaca fresca
(con tomate y queso)

Gallo San Pedro a la espalda con guarnición de calabacín al horno

Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, aguacate y cangrejo

Crema de guisantes y manzana

Muslo de pollo asado con mazorcas de maíz

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de atún. Fruta.

JORNADA HINDÚ

★ **Ensalada Aussie**
(Lechuga, tomate, remolacha, maíz)

★ **Crema All Blacks**
Crema de calabaza con cardamomo

★ **Alitas de pollo en salsa Rapa Nui**

★ **Natillas Caseras Calcuta**

CENA: Escalivada y tortilla de pimientos. Fruta.

Lechuga, tomate, apio, manzana

Tallarines a la boloñesa gratinados
(con carne de ternera y cerdo, tomate y queso)

Tortilla francesa con escalivada
(pimiento, berenjena y cebolla)

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta.



IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUÉ...?

Todos los meses menús con ingredientes 100% ECO. Todos los días PAN ECO. Panes variados: semillas, integral, blanco, ecológico.

FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa, nispero, cerezas, ciruela y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 22 de mayo celebramos el Menú Hindú.

CONSEJOS SALUDABLES

Los resfriados son típicos de esta época del año. Para prevenirlos consume alimentos que ayuden a reforzar el sistema inmune como frutas y verduras, ricas en vitaminas C y A, o legumbres que aportan zinc.

a En caso de alergias e intolerancias consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP

VALORES NUTRICIONALES

Energía: 3815kj / 912Kcal	Grasas: 42,6g	AGS: 8,8g	AGM: 15,3g	AGP: 14g
Hidratos de carbono: 93,5g	Azúcares: 21,6g	Proteínas: 33,1g	Sal: 2,5g	

SALUDABLE Y COMPLETO

ENTRANTE

Se especifican los ingredientes de la ensalada.

PRIMER PLATO

Se especifica la técnica culinaria y los ingredientes. Está basado en arroces, pastas, sopas, cremas, guisos y estofados...

SEGUNDO PLATO

Se especifica la técnica culinaria y los ingredientes. A base de carnes, pescados, asados, salteados, empanados/rebozados acompañado de guarniciones variadas.

POSTRE

Fruta de temporada o lácteo (especificando tipología en cada caso, p.e. yogur, natillas, flan).

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Composición nutricional.

Hábitos alimentarios e higiene.

Sugerencias para comidas complementarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.