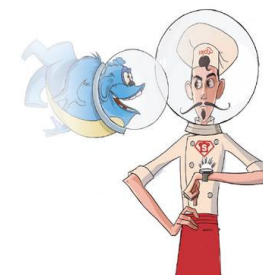


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con magro Bocaditos de rosada Fruta CENA: Crema de zanahoria y rollito de ternera. Fruta	2 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Lomo adobado al horno Fruta CENA: Menestra de verduras y revuelto de pavo. Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Merluza rellena de york y queso Yogur CENA: Crema de verduras y salteado de pollo. Fruta	4 Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	5 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Arroz con tomate Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con magro Bocaditos de rosada Fruta CENA: Crema de zanahoria y rollito de ternera. Fruta	9 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada completa y lomo rustido. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes y gambas) Ragut de pavo con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Helado CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta	11 Lechuga, tomate, olivas, lombarda Espirales boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso) Fogonero a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Verduras asadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Yogur CENA: Guisantes salteados y revuelto de jamón serrano. Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo con vinagreta de fresa Espaguetis italiana (con tomate y queso) Filete de abadejo a la romana (rebozado casero) Fruta CENA: Coliflor al vapor y salteado de magro. Fruta
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria con queso Longanizas con tomate (carne de cerdo al horno) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	23 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza meniere (al horno con salsa de pescado) Fruta CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta	24 Ensalada de garbanzos (con hortalizas y atún) Tortilla francesa con loncha de queso Dalky CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta	25 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, huevo Arroz con magro y verduras Filete de palometa a la andaluza (rebozado casero) Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	26 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Sopa cubierta con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y fiambre de york) Jamoncito de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta
29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Delicias de calamar Fruta CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta	30 Ensalada de pasta (tornillos, hortalizas, huevo, atún y olivas) Lomo sajonia en salsa con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta	31 Lechuga, tomate, maíz, olivas Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y salchichón) Helado CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO. FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.	

Solo un 2% del agua de la tierra es potable.
 Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar...
 ¡El agua es necesaria para poder VIVIR!
 Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:
 -Dúchate en vez de llenar la bañera.
 -Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
 -No malgastes agua cuando laves los platos.
 -No utilices mucha agua cuando riegues.
 BE WATER, MY FRIEND!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola amb magre Mossets de rosada Fruita SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita	2 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Llom adobat al forn Fruita SOPAR: Minestra de verdures i remenat de titot. Fruita	3 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA Lluç farcit de pernil dolç amb formatge logurt SOPAR: Crema de verdures i saltejat de pollastre. Fruita	4 Lletuga, tomaca, olives, daus de titot Llentilles a la riojana (amb xoriço i os de pernil) Truita de creïlla Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita	5 Lletuga, tomaca, dacs, llombarda Arròs amb tomaca Hamburguesa d'au lionesa (al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Carxofes i calamars a la planxa. Fruita
8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola amb magre Mossets de rosada Fruita SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita	9 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, tonyina Cigrons a la jardineria (amb hortalisses) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Amanida completa i llom rostit. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Arròs primavera (amb pernil dolç, pèsols i gambes) Ragut de titot amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa d'hortalisses) Gelat SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita	11 Lletuga, tomaca, olives, llombarda Espirals bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge) Fogoner a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la llima. Fruita
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa d'au amb estreletes (amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou) Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al caldo curt. Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita	17 Lletuga, tomaca, dacs, olives Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup logurt SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de pernil. Fruita	18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fesols de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Amanida variada i broqueta de peix. Fruit	19 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot amb vinagreta de maduixa Espaguetis italiana (amb tomaca i formatge) Filet d'abadejo a la romana (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i saltejat de magre. Fruita
22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de safanòria amb formatge Llonganisses amb tomaca (carn de porc al forn) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita	23 Lletuga, tomaca, dacs, safanòria MACARRONS ECOLÒGICS napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç meniere (al forn amb salsa de peix) Fruita SOPAR: Bajoques i vedella a la planxa. Fruita	24 Lletuga, tomaca, dacs, olives Amanida de cigrons (amb hortalisses i tonyina) Truita francesa amb tallada de formatge Dalky SOPAR: Sèmola i titot rostit. Fruita	25 Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, ou Arròs amb magre i verdures Filet de palometa a l'andalusa (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita	26 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Sopa coberta amb fideus (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i pernil dolç) Pernilet de pollastre al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita
29 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria Llentilles a la castellana (amb xoriço i os de pernil) Delícies de calamar Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i filet de pollastre torrat. Fruita	30 Amanida de pasta (cargols, hortalisses, ou, tonyina i olives) Llom saxònia en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita	31 Lletuga, tomaca, dacs, olives Paella valenciana (amb pollastre) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i salsitxó) Gelat SOPAR: Sopa d'au i ous cuits amb samfaina. Fruita	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	
FRUITA DE TEMPORADA MAIG: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan				

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València
 VALOR NUTRICIONAL (Promèdi diari del menjar de mig dia): Energia: 3598kJ/ 860Kcal; Greix: 39,7g (AGS: 8,7g, AGM: 15g y AGP: 12,1g); Hidrats de Carboni: 88,2g (Sucres:20,3g); Proteïnes: 32,2g; Sal: 2,5g.

Només un 2% de l'aigua de la terra és potable.
 Per això, és molt important cuidar-la i conservar-la perquè la utilitzem per a beure, treballar, cuinar, regar...
 L'aigua és necessària per a poder VIURE!
 Et proposem aquests trucs per a NO MALGASTAR-LA:
 -Dutxa't en compte d'omplir la banyera.
 -Tanca l'aixeta quan et rentes les dents o les mans.
 -No malgastes aigua quan rentes els plats.
 -No utilitzes molta aigua quan regues.
 BE WATER, MY FRIEND!

