

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva		11 Lechuga, tomate, maíz, atún Estofado de alubias (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta		12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta		13 Lechuga, tomate, lombarda, queso Sopa de ave reina con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta	
		CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta		CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta		CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta		CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta	
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pescado (con merluza y marisco) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta		17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , olivas Fideos a la cazuela con pavo Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta		18 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta		19 Ensalada Bollywood (lechuga, tomate, pepino y zanahoria con salsa de yogur) Arroz de La Danza (al curry con verduras) Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Yogur Taj Mahal		20 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Tortilla de calabacín Fruta	
CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta		CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta		CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta		CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta		CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta	
23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) Milhojas		24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Crema de calabacín y puerro Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta		25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta		26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta		27 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Filete de merluza rebozado casero con mayonesa Fruta	
CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta		CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta		CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta		CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta		CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta	
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise (crema de patata y puerro) Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta									
CENA: Sémola y revuelto de gambas. Fruta									
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.		En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.							

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia
 VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3577kj/ 855Kcal; Grasas: 40,8g (AGS: 8,5g, AGM: 15,1g y AGP: 13,3g); Hidratos de Carbono: 84,8g (Azúcares: 19,1g); Proteínas: 31,7g; Sal: 2,7g.

¡Qué el ritmo no pare!
 La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
 ¿y por qué lo recomendará?
 ¡Porque es SALUD!
 Y no sólo salud física, ya que fortalece tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
 Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS italiana (amb tomaca i formatge) Bacallà arrebossat Fruita en conserva SOPAR: Minestra de verdures i saltejat de titot. Fruita	11 Lletuga, tomaca, dacs, tonyina Estofat de fesols (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita SOPAR: Ensalada mixta i truita de pimentons. Fruita	13 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge Sopa d'au reina amb estreletes (d'au i porc amb cigrons i ou) Cuixa de pollastre torrat amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA Fruita SOPAR: Puré de carabasseta i peix blau a la planxa. Fruita
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb peix (amb lluç i marisc) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Ensalada verda i peix blanc a la llima. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fideus a la cassola amb titot Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Verdure torrades i rotllet de vedella. Fruita	18 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, ou Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i remenat d'alls tendres. Fruita	19 Ensalada Bollywood (lletuga, tomaca, cogombre i safanòria amb salsa de iogurt) Arròs de La Dansa (al curri amb verdures) Pollastre Mumbai (pollastre arrebossat amb espècies) Iogurt Taj Mahal SOPAR: Bullit i peix blau al forn. Fruita	20 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix. Fruita
23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Sopa de lletres (d'au i porc amb cigrons i ou) Libret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips (arrebossat) Milfulles SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al caldo curt. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Crema de carabasseta i porro Cuixa de pollastre al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita	25 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet d'abadejo a la vasca amb PÉSOLS ECOLÒGICS (al forn amb ou i espàrrecs) Fruita SOPAR: Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita	26 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Paella valenciana (amb pollastre) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al papillot. Fruita	27 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS Filet de lluç arrebossat casolà amb maionesa Fruita SOPAR: Bròquil i saltejat de magre. Fruita
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichyssoise (crema de creïlla i porro) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sémola i remenat de gambes. Fruita				
FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC			

Què el ritme no pare!
L'Organització Mundial de la Salut aconsella realitzar entre 30 i 60 minuts diaris d'activitat física, entre elles, el BALL...
i per què ho recomanarà?
Perquè és SALUT!
I no sols salut física, ja que enforteix els teus ossos, músculs i cor, sinó també perquè ajuda a la teua MENT i al teu estat d'ÀNIM.
Ja saps...
disfruta, balla i què el ritme no pare!

