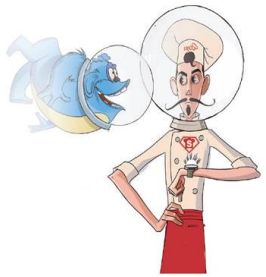
Mmmm que IRCO!!

# MAIG 2017

## *MENÚ ESCOLAR*

IRCO
Restauració col·lectiva.

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 *Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge*<br>**Sopa de peix amb fideus**<br>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)<br>**Llom adobat al forn**<br>**Fruita** | 3 **Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**<br>***Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA***<br>**Lluç farcit de pernil dolç amb formatge**<br>**Fruita** | 4 **Lletuga, tomaca, olives, daus de titot**<br>**Llentilles a la riojana**<br>(amb xoriço i os de pernil)<br>**Truita de creïlla**<br>**Iogurt** | 5 **Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda**<br>**Arròs amb tomaca**<br>**Hamburguesa d'au amb salsa de ceba**<br>(al forn)<br>**Fruita** |
| | SOPAR: Minestra de verdures i remenat de titot. Fruita | SOPAR: Crema de verdures i saltejat de pollastre. Fruita | SOPAR: Amanida verda i peix blau al forn. Fruita | SOPAR: Carxofes i calamars a la planxa. Fruita |
| 8 **Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**<br>**Fideus a la cassola amb magre**<br>**Mossets de rosada**<br>**Fruita** | 9 **Lletuga, full de roure, tomaca, dacsa, tonyina**<br>**Cigrons a la jardinera**<br>(amb hortalisses)<br>**Truita espanyola**<br>(amb creïlla i ceba)<br>**Fruita** | 10<br>**Amanida d'arròs**<br>(amb hortalisses, pèsols i pernil dolç)<br>***Ragut de titot amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA***<br>(al forn amb salsa d'hortalisses)<br>**Fruita** | 11 **Lletuga, tomaca, olives, llombarda**<br>**Espirals bolonyesa**<br>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)<br>**Fogoner a la basca**<br>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)<br>**Gelat** | 12 **Lletuga, tomaca, safanòria, ou**<br>**Crema de creïlla i porro**<br>***Cuixa de pollastre a la caçadora amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC***<br>(al forn amb salsa d'hortalisses)<br>**Fruita** |
| SOPAR: Crema de safanòria i rotllet de vedella. Fruita | SOPAR: Amanida completa i llom rostit. Fruita | SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita | SOPAR: Graellada de verdures i truita d'alls tendres. Fruita | SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la llima. Fruita |
| 15 **Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**<br>**Sopa d'au amb estreletes**<br>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons i ou)<br>***Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES***<br>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)<br>**Fruita** | 16 **Lletuga, tomaca, dacsa, daus de formatge**<br>***Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS***<br>**Truita de carabasseta**<br>**Fruita** | 17 **Lletuga, tomaca, dacsa, olives**<br>**Arròs del senyoret**<br>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)<br>**Filet de pollastre arrebossat amb quetxup**<br>**Fruita** | 18 **Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**<br>**Fesols de la iaia**<br>(amb xoriço i os de pernil)<br>**Pizza IRCO**<br>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)<br>**Iogurt** | 19 **Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot amb vinagreta de maduixa**<br>**Espaguetis italiana**<br>(amb tomaca i formatge)<br>**Filet d'abadejo a la romana**<br>(arrebossat casolà)<br>**Fruita** |
| SOPAR. Verdures rostides i peix blanc al caldo curt. Fruita | SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita | SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de pernil. Fruita | SOPAR: Amanida variada i broqueta de peix. Fruit | SOPAR: Coliflor al vapor i saltejat de magre. Fruita |
| 22 **Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda**<br>**Crema de safanòria amb formatge**<br>**Llonganisses amb tomaca**<br>(carn de porc al forn)<br>**Fruita** | 23 **Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria**<br>***MACARRONS ECOLÒGICS napolitana***<br>(amb tomaca i hortalisses)<br>**Filet de lluç meniere**<br>(al forn amb salsa de peix)<br>**Fruita** | 24<br>**Amanida de cigrons**<br>(amb hortalisses i tonyina)<br>**Truita francesa amb tallada de formatge**<br>**Fruita** | 25 **Lletuga, full de roure, tomaca, dacsa, ou**<br>**Arròs amb magre i verdures**<br>**Filet de palometa a l´andalusa**<br>(arrebossat casolà)<br>**Dalky** | 26 **Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives**<br>**Sopa coberta amb fideus**<br>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i pernil dolç)<br>**Cuixa de pollastre al xilindró**<br>(al forn amb salsa d'hortalisses)<br>**Fruita** |
| SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita | SOPAR: Bajoques i vedella a la planxa. Fruita | SOPAR: Sèmola i titot rostit. Fruita | SOPAR: Crema de verdures i truita pagesa. Fruita | SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita |
| 29 **Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria**<br>**Llentilles a la castellana**<br>(amb xoriço i os de pernil)<br>**Delícies de calamar**<br>**Fruita** | 30<br>**Amanida de pasta**<br>(cargols, hortalisses, ou, tonyina i olives)<br>***Llom saxònia en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS***<br>(al forn amb salsa d'hortalisses)<br>**Fruita** | 31 **Lletuga, tomaca, dacsa, olives**<br>**Paella valenciana**<br>(amb pollastre)<br>**Assortiment de carn freda**<br>(pit de titot, formatge i salsitxó)<br>**Gelat** | **INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.** | **En IRCO, tots els dies més Sostenibles.**<br>**Tots els dies, PA ECOLÒGIC**<br>**FRUITA DE TEMPORADA MAIG:**<br>**Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan** |
| SOPAR: Bròquil al vapor i filet de pollastre torrat. Fruita | SOPAR: Puré de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita | SOPAR: Sopa d'au i ous cuits amb samfaina. Fruita | | |

**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 (Promedi 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!**