

# menú

Marzo 2024



## MENÚ CATERING

Menu catering CCV

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo iii). 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, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave con huevo <b>Albondigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con tomate, puerro y espinacas. <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Hummus con tosta <b>Vichyssoise cremosa con queso</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olla de alubias estofadas</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada
<small>(CENA: Zarangojo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta)</small>	<small>(CENA: Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta)</small>	<small>(CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta)</small>	<small>(CENA: Sopajuliana y sepia al ajillo. Fruta)</small>	<small>(CENA: Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta)</small>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, cebolla, pimiento y zanahoria <b>Lomo saxonio en salsa</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> con hortalizas <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con patata, zanahoria i calabacín <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b> con tomate <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
<small>(CENA: Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta)</small>	<small>(CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta)</small>	<small>(CENA: Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta)</small>	<small>(CENA: Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta)</small>	<small>(CENA: Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta)</small>
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa con guisantes</b> carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b> al horno <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, apio, pepino, maíz <b>MACARRONES ECO italiana</b> con tomate y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con especias <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada
<small>(CENA: Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta)</small>	<small>(CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta)</small>	<small>(CENA: Ensalada apíccola</small> Lechuga, remolacha y maíz <b>Crema zaganera</b> de verduras campesinas <b>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</b> Barry mousse de vainilla <small>(CENA: Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta)</small>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa con guisantes</b> carne de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b> al horno <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de cebolla y puerro Fruta de temporada	Lechuga, apio, pepino, maíz <b>MACARRONES ECO italiana</b> con tomate y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con especias <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> Fruta de temporada
<small>(CENA: Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta)</small>	<small>(CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta)</small>	<small>(CENA: Ensalada apíccola</small> Lechuga, remolacha y maíz <b>Crema zaganera</b> de verduras campesinas <b>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</b> Barry mousse de vainilla <small>(CENA: Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta)</small>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bocados, ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	87g	19.3g	32.9g	2.4g
	Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia			



## MENÚ CATERING

Menu catering CCV

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti 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.

Lletuga, safanòria, remolatxa, 04  
dacsra

**Sopa d'aigua amb estreletes**  
d'aigua amb huevo

**Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols**  
carr de porc al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Zarangoillo de carabassetta i pernillets de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, 11  
dacsra

**Lentilles amb verdures**  
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

**Llome saxònica en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita

Festiu

## dimarts

Lletuga, safanòria, cogembre, 05  
dacsra

**Paella de verdures**  
amb safanòria, carabassetta, xampinyó i pebrot

**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espinacs i magre en salsa. Fruita

Lletuga, cogembre, dacsra, 12  
**Crema de pastanaga i remolatxa**  
amb hortalisses

**Pizza de york i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'aigua i truita paisana. Fruita

Festiu

## dimecres

Lletuga, safanòria, dacsra, 06  
olives

**Cigrons campesins**  
amb tomaca, porro i espinacs

**Truita de creïlla i carabassetta**  
Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsra, 13  
olives

**Fesols a la jardinera**  
amb creïlla, safanòria i carabassetta

**Varetes de lluç**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, 20  
dacsra

**MACARONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge

**Delícies de calamar**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bravas de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

Lletuga, safanòria, cogembre, 26  
dacsra

**Amanida apicola**

Lletuga, remolatxa i dacsra

**Crema borinota**  
de verdures campesines

**Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors**

**Barry mousse de vainilla**

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la lloma. Fruita

## dijous

Hummus amb tosta  
**Vichysoisse cremosa amb formatge**  
crema de creïlla i porro

**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i sépia amb allada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, 14  
dacsra, olives

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsra, tonyina, ou i olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
logurt

SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, 21  
dacsra, olives

**Potatge de cigrons**  
amb creïlla, safanòria, carabassetta i ceba

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, remolatxa, 22  
cogombre

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Filet d'abadejo a l'estil cajún**  
al forn amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita

## divendres

Lletuga, remolatxa, dacsra  
**Olleta de fesols estofats**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabassetta

**Truita amb creïlla i ceba**

Fruita de temporada

**01**

SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, 08  
dacsra

**MACARRONS ECO amb verdures al curri**  
amb tomaca

**Filet de lluç amb salsa verda**  
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsra, 15  
olives

**Espirals a la siciliana**  
albergínia, verdura, olives negres

**Truita de creïlla**

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especial. Fruita

Lletuga, remolatxa, 22  
cogembre

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Filet d'abadejo a l'estil cajún**  
al forn amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, 29  
cogembre

**Festiu**

**Festiu**

**irco**  
alimentar cuidant

Activitats  
did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"  
8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.  
Tots els dies, PA ECO.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,  
platà, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, biscuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

Ingredients ECO

Poisostenible

De temporada

Font d'omega 3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteina vegetal

Dia menú temàtic

\* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACG	AGM	AGP
3548kj				
848kcal	37.9g	6.9g	11.7g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	19.3g	32.9g	2.4g	
Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València				