

MENÚ ESCOLAR. Abril 2008

Les propostes de menú de IRCO han sigut revisades i valorades per el Departament de medicina preventiva i salut pública de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MENÚ		1 Lechuga, zanahoria, tomate y cebolla <i>Lletuga, safanòria, tomaca i ceba</i> Espirales con tomate <i>Espirals amb tomaca</i> □ Hamburguesa lionesa <i>Hamburguesa lionesa</i> Lácteo/Lacti	2 Lechuga, tomate, lombarda y zanahoria <i>Lletuga, tomaca, lombarda i safanòria</i> Potaje de garbanzos con espinacas <i>Potatge de cigrons</i> □ Tortilla española <i>Truíta espanyola</i> Fruta/ Fruinta	3 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz <i>Lletuga, pebre, safanòria i dacsà</i> Sopa de estremitas <i>Sopa de estels</i> □ Escalope milanesa c/ patatas panadera <i>Escalopa milanesa amb creïlles panadera</i> Lácteo/Lacti	4 Lechuga, tomate, apio y olivas <i>Lletuga, tomaca, api i olives</i> Arroz con tomate <i>Arròs amb tomaca</i> □ Merluza a la madrileña <i>Lluç a la madrilenya</i> Fruta/ Fruinta
	CENA RECOME	Crema suave y ternera a la plancha Fruta	Ensalada de tomate con queso fresco y pescadilla Fruta	Ensalada de lechugas y pechuga de pavo plancha Fruta	Ensalada murciana y tortilla Lácteo
	7 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino <i>Lletuga, tomaca, safanòria i cogombre</i> Espagueti gratinados <i>Espagueti gratinats</i> □ Boquerones rebozados <i>Boquerons arrebossats</i> Lácteo/Lacti	8 Lechuga, cebolla, tomate y huevo <i>Lletuga, ceba, tomaca i ou</i> Lentejas estofadas <i>Llenties estofades</i> □ Tortilla de queso <i>Truíta de formatge</i> Fruta/ Fruinta	9 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria <i>Lletuga, tomaca, cogombre i safanòria</i> Guisado de patatas con costilla <i>Guisat de creïlles amb costella</i> □ Filete de platija en adobo <i>Filet de palaia en adob</i> Fruta/ Fruinta	10 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <i>Lletuga, pebre, safanòria i olives</i> Arroz al horno <i>Arròs al forn</i> □ Rollito de york y queso <i>Rotlle de pernil dolç i formatge</i> Lácteo/Lacti	11 Lechuga, tomate, atún y cebolla <i>Lletuga, tomaca, tonyna i ceba</i> Sopa de pescado <i>Sopa de peix</i> □ Pollo al ajillo c/patatas <i>Pollastre a l'all amb creïlles</i> Fruta/ Fruinta
	Sopa de pollo con verduras, lomo a la plancha Fruta	Sémola y calamar plancha Lácteo	Hervido, huevo duro con tomate Fruta	Ensalada con taquitos de queso fresco y bistec Fruta	Pescado azul al horno con guarnición de guisantes Lácteo
	14 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino <i>Lletuga, tomaca, safanòria i cogombre</i> Sopa de fideos <i>Sopa de fideus</i> □ Albóndigas santanderina <i>Mandonguilles a la santanderina</i> Lácteo/Lacti	15 Lechuga, zanahoria, tomate y pasas <i>Lletuga, safanòria, tomaca i panses</i> Fideuà de marisco <i>Fideuà de marisc</i> □ Entremeses <i>Entremesos</i> Fruta/ Fruinta	16 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria i dacsà</i> Crema de calabacín <i>Crema de carbassò</i> □ Chuletas a la española con verduras <i>Xulles a la espanyola amb verdures</i> Fruta/ Fruinta	17 Lechuga, zanahoria, tomate y soja <i>Lletuga, safanòria, tomaca i soja</i> Arroz con magro y verduras <i>Arròs amb magre i verdures</i> □ Tortilla de york <i>Truíta de york</i> Lácteo/Lacti	18 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria <i>Lletuga, tomaca, remolatxa i safanòria</i> Macarrones italiana <i>Macarrons taliana</i> □ Merluza orly <i>Lluç orly</i> Fruta/ Fruinta
	Menestra y pescadilla a la plancha Fruta	Ensalada, pan con aceite y jamón serrano Lácteo	Verduras al horno y tortilla de queso Fruta	Sopa verduras, Filete de Atún con tomate Fruta	Ensalada con queso fresco y huevo estrellado Lácteo
	21 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz <i>Lletuga, safanòria, safanòria i dacsà</i> Patatas a la marinera <i>Creïlles a la marinera</i> □ Longanizas con tomate <i>Llonganisses amb tomaca</i> Lácteo/Lacti	22 Lechuga, cebolla, tomate y atún <i>Lletuga, ceba, tomaca i tonyna</i> Tallarines con bacon <i>Tallarins amb bacon</i> □ Platija en salsa verde <i>Platija amb salsa verde</i> Fruta/ Fruinta	23 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria <i>Lletuga, tomaca, cogombre i safanòria</i> Arroz a banda <i>Arròs a banda</i> □ Surtido de fiambres <i>Assortiment de carn freda</i> Fruta/ Fruinta	24 Lechuga, tomate, maíz y pipas <i>Lletuga, tomaca, dacsà i pipes</i> Alubias con verduras <i>Fabes amb verdures</i> □ Pizza IRCO <i>Pizza IRCO</i> Lácteo/Lacti	25 Lechuga, tomate, remolacha y olivas <i>Lletuga, tomaca, remolatxa i olives</i> Sopa de cocido <i>Sopa de putxero</i> □ Muslo de pollo asado con patatas al horno <i>Cuixa de pollastre rustit amb creïlles al forn</i> Fruta/ Fruinta
	Sopa de pescado, pan con aceite y jamón york y queso Fruta	Ensalada y Ternera a la plancha Lácteo	Puré de verduras, perca al horno Fruta	Sopa de arroz y pescado azul Fruta	Ensalada de pollo y huevo escalfado Lácteo
	28 Lechuga, tomate, col y zanahoria <i>Lletuga, tomaca, col i safanòria</i> Crema de zanahoria <i>Crema de safanòries</i> □ Lomo adobado a la española <i>Llomello adobat a la espanyola</i> Lácteo/Lacti	29 Lechuga, tomate, zanahoria y queso rallado <i>Lletuga, tomaca, safanòria i formatge rallat</i> Macarrones napolitana <i>Macarrons napolitana</i> □ Tortilla de atún <i>Truíta de tonyna</i> Fruta/ Fruinta	30 Lechuga, tomate, cebolla y atún <i>Lletuga, tomaca, ceba i tonyna</i> Paella valenciana <i>Paella valenciana</i> □ Surtido de fiambre <i>Assortit de carn freda</i> Fruta/ Fruinta		
	Ensalada y pescado al horno Fruta	Sopa pescado y pechuga Lácteo	Tortilla francesa con espinacas Fruta		