



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eccr** Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible**
- Pescado azul Rico en Omega 3**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Producto temporada**
- Sugerencia cena**

¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

¡Átrévete a adentrarte en la Edad Media! Y disfruta elaborando panes creativos y saludables: utiliza harinas como la espelta, centeno, kamut...

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía: 851kcal 3561kj	Grasas: 40,7g	AGS: 8,2g	AGM: 12,6g	AGP: 15,6g
Hidratos de Carbono: 84g	Azúcares: 20g	Proteínas: 31g	Sal: 2,6g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

Tornillos gratinados con tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta en conserva

CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta

MARTES

Ensalada completa **08**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo

Fruta

CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas **09**

Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo

Jamoncito de pollo rustido con JUDIAS VERDES ECO

Yogur

CENA: Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, atún **10**

Garbanzos de la huerta con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta y zumo de naranja

CENA: Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **11**

Guisado de patatas con pescado con merluza, calamar, gamba y mejillón

Lomo a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECO al horno

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**

Lentejas con arroz con hortalizas

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas

Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUISANTES ECO al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo **16**

Crema de zanahoria

Solomillo de pollo empanado con ketchup

Yogur artesano del Maestrazgo

CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO con vinagreta de fresa **17**

Alubias campesinas con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta y zumo de naranja

CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **18**

Arroz a banda con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Verduras asadas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**

Crema de patata y puerro

Albóndigas a la santanderina con menestra carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo **22**

MACARRONES ECO con tomate y calabacín

Abadejo al horno

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla francesa con loncha de queso

Yogur

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **24**

Arroz con tomate

Delicias de calamar

Fruta y zumo de naranja

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **25**

Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo asado con CHAMPIÑÓN ECO

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**

Lentejas con ESPINACAS ECO

Lomo adobado en salsa española al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **29**

Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **30**

Alubias a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada Rey Arturo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) **31**

Crema de la mesa redonda de patata con pimentón

Longanizas Sir Lancelot carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Dulce medieval

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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 ii). 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.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 07

Cargols gratinats
amb tomaca i formatge

Mossets de rosada

Fruita en conserva

SOPAR: Crema de verdures i saïtejat de titot. Fruita

DIMARTS

Amanida completa 08
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita

SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita

DIMECRES

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives 09

Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Jamonicito de pollastre rostit
amb **BAJOQUES ECO**
logurt

SOPAR: Bledes ofegades i sepia en salsa. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina 10

Cigrons de l'horta
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Amanida verda i peix blau amb tomaca. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 11

Guisat de creïlles amb peix
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina
Llomello a les herbes provençals amb SAFANÒRIA ECO
al forn

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i remenat de setes. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE GENER: Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Atreueix-te a endinsar-te en l'Eddat Mitjana! I gaudeix elaborant pans creatius i saludables: utilitza farines com l'espelta, sègol, kamut ..

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 851kcal 3561kj	Greix: 40,7g	AGS: 8,2g	AGM: 12,6g	AGP: 15,6g
Hidrats de Carboni: 84g	Sucres: 20g	Proteïnes: 31g	Sal: 2,6g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 14

Lentilles amb arròs
amb hortalisses
Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 15

Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses
Lluç SOSTENIBLE en salsa verda amb PÈSOLS ECO
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot 16

Crema de safanòria
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup
logurt artesà del Maestrat

SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO amb vinagreta de maduixa 17

Fesols llauradors
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb perrill dolç, tomaca i formatge

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Xampinyó saïtejat i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge 18

Arròs a banda
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21

Crema de creïlla i porro
Mandonguilles a la santanderina amb minestra
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida completa i truita d'albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, ou 22

MACARRONS ECO amb tomaca i carabasseta
Abadejo al forn

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 23

Potatge de cigrons amb verdures
Truita francesa amb tallada de formatge
logurt

SOPAR: Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, dacsa 24

Arròs amb tomaca

Delícies de calamar

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina 25

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECO

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 28

Lentilles amb ESPINACS ECO
Llomello adobat amb salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge 29

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
Filet de bacallà arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i broqueta de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO 30

Fesols a la jardineria
amb costella de porc, embotit i cigrons
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita

Amanida Rei Arturo (lletuga, tomaca, safanòria, olives) 31

Crema de la taula redona
de creïlla amb pebre roig

Llonganisses Sir Lancelot
la carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Dolç medieval

SOPAR: Graellada de verdures i remenat de alls tendres. Fruita

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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 ii). 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.