



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 MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La QUINOA es un cereal muy valorado por su alto aporte nutricional. Te invitamos a incorporarla en ensaladas, guisos o sopas... ¡descubre lo sencilla que es cocinarla!

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: 898kcal 3757kj	Grasas: 43,4g	AGS: 8,6g	AGM: 13,5g	AGP: 16,8g
Hidratos de Carbono: 89,6g	Azúcares: 19,1g	Proteínas: 31,3g	Sal: 2g	

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

LUNES

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**

Crema de patata y puerro
Albóndigas a la jardinera con GUISANTES ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo **05**

Potaje de garbanzos
con chorizo y hueso de jamón
Croquetas tradicionales de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, QUINOA **06**

Arroz caldoso con alcachofas
con hortalizas

Merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **07**

Sopa de pescado con fideos
con merluza, calamar, gamba y mejillón

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta y zumo de naranja

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, **01**
Tallarines con tomate y calabacín
Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Alcachofas salteadas y huevos cocidos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **08**

Alubias de la huerta
con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**

Crema de zanahoria
Lomo adobado en salsa con CHAMPIÑÓN ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**

Lentejas estofadas con verduras y ARROZ INTEGRAL
con hortalizas

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **13**

Fideos a la cazuela con magro

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **14**

Paella valenciana
con pollo

Fruta y yogur

CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, queso **15**

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Merluza SOSTENIBLE a la gallega con guisantes
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla paisana. Fruta

18

19

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Coditos napolitana
con tomate y hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **21**

Alubias a la jardinera
con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta y zumo de naranja

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, queso **22**

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Merluza SOSTENIBLE a la gallega con guisantes
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**

Lentejas con ESPINACAS ECO

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

Hummus Rainbow (de garbanzos con pan) **26**

Lacitos Flower Power
con tomate y hortalizas
Hamburguesa al estilo Amelia Earhart
de ave y boletus al horno con salsa, patata y boniato

Dalky Yin Yang

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **27**

Garbanzos campesinos
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**

Crema de verduras naturales con picatostes

Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta y zumo de naranja

CENA: Acelgas a la catalana y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **29**

Arroz con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

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.

04 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de creïlla i porro

Mandonguilles a la jardinera amb PÈSOLS ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i broqueta de peix. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de safanòria

Llom adobat en salsa amb XAMPINYÓ ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blau a la planxa. Fruita

18

25 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles amb ESPINACS ECO

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Puré de verdures i remenat d'alls tendres. Fruita

DIMARTS

05 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou

Potatge de cigrons
amb xoriço i os de pèril

Croquetes tradicionals de putxero
amb carn d'au, porc i beixamel

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita

12 Lletuga, tomaca, dacsà, olives

Lentilles estofades amb verdures i ARRÒS INTEGRAL
amb hortalisses

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i vedella a la planxa. Fruita

19

26 Hummus Rainbow (de cigrons amb pa)

Llaços Flower Power
amb tomaca i hortalisses

Hamburguesa a l'estil Amelia Earhart
d'au i boletus al forn amb salsa, creïlla i moniato

Dalky Yin Yang

SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita

DIMECRES

06 Lletuga, tomaca, llombarda, olives, QUINOA

Arròs caldós amb carxofes
amb hortalisses

Lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita

13 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa

Fideus a la cassola amb magre

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita

20 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Coditos napolitana
amb tomaca i hortalisses

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltejat i cuixa de pollastre rostit. Fruita

27 Lletuga, tomaca, llombarda, ou

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pèril dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

DIJOUS

07 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO

Sopa de peix amb fideus
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Escalivada i peix blanc en salsa. Fruita

14 Amanida completa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Bròquil al vapor i calamars en salsa. Fruita

21 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO

Fesols a la jardinera
amb costella de porc, embotit i cigrons

Truita de creïlla

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc amb alls. Fruita

28 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Crema de verdures naturals amb crostons

Cuixa de pollastre rostit amb BAJOQUETES ECO

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Bledes a la catalana i sépia a la planxa. Fruita

DIVENDRES

01 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Tallarines amb tomaca i carabasseta

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Carxofes saltejades i ous cuits. Fruita

08 Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

Fesols de l'horta
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita

15

22 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, formatge

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Lluç SOSTENIBLE a la gallega amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i truita paisana. Fruita

29 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina

Arròs amb tomaca

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la taronja. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE MARÇ: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

La QUINOA és un cereal molt valorat pel seu alt aport nutricional. Et convidem a incorporar-la en amanides, guisats o sopes... descobreix que senzill és cuinar-la!

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 898kcal 3757kj	Greix: 43,4g	AGS: 8,6g	AGM: 13,5g	AGP: 16,8g
Hidrats de Carboni: 89,6g	Sucres: 19,1g	Proteïnes: 31,3g	Sal: 2g	

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