

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**

Sopa de ave con pasta
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
con ketchup

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **04**

Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de calabacín y puerro

Fruta

CENA: Alcachofas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **05**

MACARRONES ECO boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y helado

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, huevo, MAÍZ ECO **06**

Arroz con tomate
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Sémola y lomo asado. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**

Crema de garbanzos
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**

Lentejas con arroz y hortalizas
Longanizas lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Espinacas y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **11**

Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas
Merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta

Ensalada campera
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas **12**

Muslo de pollo asado con
GUISANTES ECO

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado azul al horno. Fruta

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

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Puré de patata y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, queso **14**

Alubias de la huerta
con hortalizas
Lomo en salsa con
ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**

Vichyssoise
crema de patata y puerro
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **18**

Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta

Ensalada de pasta
con hortalizas y huevo **19**

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

Paella valenciana
con pollo
Surtido de fiambre
fiambre de york, queso y chorizo
Postre especial

CENA: Acelgas rehogadas y brocheta de pescado. 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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



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 TEMPORADA JUNIO: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.

CONSEJOS SALUDABLES

¡YA LLEGA EL VERANO! Recuerda beber mucha agua al día, consumir platos frescos, realizar ejercicio físico en las horas de menos calor, protegerte del sol y lo más importante... ¡DISFRUTA DE LAS VACACIONES!



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



SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
880kcal 3682kj	40,5	8,7	12,6	14,6
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90,7	21,8	32,2	2,3	

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

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb pasta
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
amb quetxup
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la llima. Fruita

DIMARTS

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de carabasseta i porro
Fruita

SOPAR: Carxofes ofegades i broqueta de peix. Fruita

DIMECRES

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
MACARRONS ECO bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i gelat

SOPAR: Graellada de verdures i truita de pimentó. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, ou, DACSA ECO
Arròs amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Sèmola i llomello torrat. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de cigrons
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles amb arròs i hortalisses
Llonganisses lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Espinacs i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou
Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses
Lluç en salsa mery
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bajoquetes saltades i truita paisana. Fruita

Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre rostit amb PÉSOLS ECO
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria amb vinagreta de maduixa
Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, formatge
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Llomello en salsa amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Ensalada verda i sépia a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO
Potatge de cigrons amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida variada i titot torrat. Fruita

Amanida de pasta
amb hortalisses i ou
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i remenat d'albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Paella valenciana
amb pollastre
Assortiment de carn freda
pernil dolç, formatge i xoriçó
Postres especials

SOPAR: Bledes ofegades i broqueta de peix. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/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, anexo ii). Informe 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.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA JUNY: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger.

CONSELLS SALUDABLES

JA ARRIBA L'ESTIU! Recorda beure molta aigua al dia, consumir plats frescos, realitzar exercici físic en les hores de menys calor, protegir-te del sol i el més important... DISFRUTA DE LES VACANCES!

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 880kcal 3682kj	Greix: 40,5	AGS: 8,7	AGM: 12,6	AGP: 14,6
Hidrats de Carboni: 90,7	Sucres: 21,8	Proteïnes: 32,2	Sal: 2,3	

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