



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 31 de mayo celebramos... ¡EL MENÚ DEL MILENIO!

CONSEJOS SALUDABLES

El día 3 de mayo celebramos... ¡el Día Internacional del Celiaco! Acercando esta celebración a todos nuestros comensales, os ofrecemos poder degustar un menú libre de gluten.

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:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
876kcal 3665kj	39,6	7,8	12,7	15,1
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90	19,1	33,8	2,3	

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
Crema de calabacín
Albóndigas en salsa con menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas



Fruta
CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla de patata



Fruta
CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado



Fruta
CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Lomo adobado al horno
Fruta



CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con tomate
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta



CENA: Puré de zanahoria y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de calabacín
Albóndigas en salsa con menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas



Fruta
CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla de patata



Fruta
CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado



Fruta
CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Alubias a la castellana
con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado con ketchup
Fruta



Fruta
CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo
MACARRONES ECO italiana
con tomate y queso
Merluza a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta



Fruta
CENA: Ensalada mixta y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas con hortalizas y ARROZ INTEGRAL
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas



Fruta
CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz a banda
con merluza, calamar, gamba y mejillón
Tortilla de calabacín



Fruta
CENA: Judías verdes y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo con vinagreta de fresa
Tallarines con tomate y CHAMPINÓN ECO
Abadejo en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta



Fruta
CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos con verduras
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta



Fruta
CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta

Ensalada campera
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECO
Fruta



Fruta
CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Cordon Bleu
carne de pavo con queso rebozada
Fruta



Fruta
CENA: Puré de patata y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO, PIPAS DE GIRASOL
Alubias de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta



Fruta
CENA: Escalivada y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Espirales boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur



Fruta
CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, queso, olivas
Arroz con verduras
Filete de bacalao rebozado casero
Fruta



Fruta
CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo
Crema de garbanzos
con hortalizas
Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta



Fruta
CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Delicias de calamar
Fruta



Fruta
CENA: Puré de calabacín y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún
Sopa de puchero con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de hortalizas
Fruta



Fruta
CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO
Arroz rossejat
con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta



Fruta
CENA: Menestra de verduras y brocheta de pavo. Fruta

Ensalada de pasta
hortalizas, huevo y olivas
Merluza SOSTENIBLE al horno con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta



Fruta
CENA: Brócoli al vapor y huevos cocidos. Fruta

Ensalada Universo (lechuga, tomate, maíz, olivas)
Ensaladilla Valentina Tereshkova
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Hamburguesa Apolo 11
de ave con pan de hamburguesa y ketchup
Helado polvo de estrellas
CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta



Fruta
CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta

DILLUNS

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·licite 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, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de carabasseta
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles amb hortalisses i ARRÒS INTEGRAL
Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Cordon Bleu
carn de titot amb formatge arrebossat

Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Puré de carabasseta i magre amb hortalisses. Fruita

DIMARTS

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, DACSA ECO
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs a banda
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina
Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Bajoques i titot torrat. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO, PIPES DE GIRASOL
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Escalivada i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita

DIMECRES

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur, olives i formatge
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i gelat

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou amb vinagreta de fresa
Tallarines amb tomaca i XAMPINYÓ ECO
Abadejo en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Espirals bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt

Fruita

SOPAR: Bullit i remenat d'allis. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO
Arròs rossejat
amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de titot. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou
Llom adobat al forn
Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Fesols a la castellana
amb xoriço i os de pernil
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup
Fruita

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Potatge de cigrons amb verdures
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Fruita

SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, formatge, olives
Arròs amb verdures
Filet de bacallà arrebossat casolà
Fruita

Fruita

SOPAR: Sèmola i vedella a la planxa. Fruita

Amanida de pasta
hortalisses, ou i olives
Lluç SOSTENIBLE al forn amb BAJOCA ECO
Fruita

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i ous cuits. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb tomaca
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Puré de safanòria i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou
MACARRONS ECO italiana
amb tomaca i formatge
Lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i llom al forn. Fruita

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

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot
Crema de cigrons
amb hortalisses
Llombarda amb salsa espanyola amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

Amanida Univers (lletuga, tomaca, dacsca, olives)
Amanida Valentina Tereshkova
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Hamburguesa Apollo 11
d'au amb pa d'hamburguesa i quetxup
Gelat pols d'estrelles

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA MAIG: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan

JORNADA GASTRONÒMICA: El 31 de maig celebrem... EL MENÚ DEL MIL·LENNI!

CONSELLS SALUDABLES

El dia 3 de maig celebrem... el Dia Internacional del Celiac! Acostant aquesta celebració a tots els nostres comensals, vos oferim poder degustar un menú lliure de gluten.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
876kcal 3665kj	39,6	7,8	12,7	15,1
Hidratre de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
90	19,1	33,8	2,3	

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