

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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:
3644kJ 871kcal	40,9g	8g	12,5g	15,7g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89,7g	21,8g	30,6g	2,3g	

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 **MACARRONES ECO con tomate y calabacín**
Rodaja de merluza rebozada
Fruta
CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Fideos a la cazuela con pavo**
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Ensalada verde y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con arroz con hortalizas**
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Acelgas rehogadas y pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **MACARRONES INTEGRALES napolitana** con tomate y hortalizas
Chispas de merluza con salsa tártara casera
Fruta
CENA: Puré de patatas y magro con hortalizas. Fruta

MARTES

Ensalada de pasta hortalizas y olivas
Gallo San Pedro al horno
Fruta
CENA: Puré de verduras y pechuga de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún **Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES**
Longanizas con pisto carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada mixta y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, palitos de cangrejo **Garbanzos de la abuela** con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Verduras asadas y pescado blanco a la naranja. Fruta

Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur
CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún **Arroz a la cubana** con tomate
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Menestra y pescado blanco al caldo corto. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas **Garbanzos con verduras**
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con hueso de jamón**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de pescado con fideos** con merluza, calamar, gamba y mejillón
Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **Crema de calabaza al aroma de nuez moscada**
Lomo adobado al horno con cuscús
Fruta
CENA: Ensalada variada y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada Olimpo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) **Crema de los Dioses** de garbanzos con hortalizas
Pizza Zeus con bacon, tomate, queso y champiñón
Postre Atenas
CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Arroz de otoño con setas y calabaza**
Filete de bacalao a la riojana al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con hueso de jamón**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Arroz meloso con verduras**
Abadejo en salsa de tomate casera al horno
Fruta
CENA: Sémola y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa **Paella valenciana** con pollo
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUISANTES ECO al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Sopa de puchero con letras** de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo a la miel con patata y boniato al horno
Fruta
CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta

VIERNES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO al horno con pimiento y champiñón
Fruta
CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo con lechuga, tomate y zanahoria
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Fruta y helado
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Crema de guisantes y manzana**
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Fabada vegetal** con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta
CENA: Sopa de ave y pescado azul al limón. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrade i divertix-te!"

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: 3644kJ 871kcal	Greix: 40,9g	AGS: 8g	AGM: 12,5g	AGP: 15,7g
Hidrats de Carboni: 89,7g	Sucres: 21,8g	Proteïnes: 30,6g	Sal: 2,3g	

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

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
MACARRONS ECO amb tomaca i carabasseta
Rodanxa de lluç arrebossat

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita

DIMARTS

Amanida de pasta
hortalisses i olives
Gall Sant Pere al forn

Fruita

SOPAR: Puré de verdures i pit de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, tonyina
Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS
Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blau amb alls. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, olives
Cigrons amb verdures
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Filet de bacallà a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Parrillada de verdures i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties amb os de pernil
Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i remenat d'ajetes. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJQUES ECOLÒGIQUES
al forn amb pebrot i xampinyó

Fruita

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

Amanida completa amb pinya, formatge fresc valencià i ou
amb lletuga, tomaca i safanòria

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i gelat

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou
Crema de pèsols i poma
Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Amanida verda i saltejat de magre. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties amb arròs
amb hortalisses
Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
MACARRONS INTEGRALS napolitana
amb tomaca i hortalisses
Purnes de lluç amb salsa tàrtara casolana

Fruita

SOPAR: Puré de creïlles i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, palets de cranc
Cigrons de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blanc a la taronja. Fruita

Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives
Sopa de peix amb fideus
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina
Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge
Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada
Llom adobat al forn amb cuscús

Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blanc al papillot. Fruita

Amanida Olimp (lletuga, tomaca, safanòria, olives)
Crema dels Déus
de cigrons amb hortalisses

amb bacon, tomaca, formatge i xampinyó

Postre Atenes

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO
Arròs melós amb verdures
Abadejo en salsa de tomaca casolana
al forn

Fruita

SOPAR: Sèmola i broqueta de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa
Paella valenciana
amb pollastre
Lluç SOSTENIBLE en salsa verda amb PÈSOLS ECO
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO
Sopa de putxero amb lletres
d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre a la mel amb creïlla i moniato
al forn

Fruita

SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita