

### 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 **13**  
**Tornillos con tomate y CALABACÍN ECO**  
 Chispas de merluza  
 Fruta  
 CENA: Ensalada verde y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Lentejas con arroz** con hortalizas  
 Bocaditos de rosada  
 Fruta  
 CENA: Acelgas rehogadas y pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**  
**Sopa de ave con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO** al horno  
 Fruta  
 CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**  
**MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta en conserva  
 CENA: Crema de calabacín y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **14**  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de calabacín y queso**  
 Fruta  
 CENA: Verduras asadas y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**  
**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**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, huevo **28**  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Gallo San Pedro rebozado casero**  
 Fruta  
 CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta

### MIÉRCOLES

**Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo** con lechuga, tomate y zanahoria **08**  
**Paella valenciana** con pollo  
 Fruta y yogur  
 CENA: Sopa de ave y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, queso **15**  
**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 **22**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Lomo adobado al horno con cuscús**  
 Fruta  
 CENA: Ensalada variada y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**  
**Crema de garbanzos** con hortalizas  
**Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso  
 Fruta  
 CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**  
**Crema de zanahoria**  
**Albóndigas en salsa** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Ensalada mixta y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **16**  
**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
**Abadejo al horno**  
 Fruta  
 CENA: Sémola y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **23**  
**Garbanzos a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
 Fruta  
 CENA: Sopa de ave y pescado azul al limón. Fruta

**Ensalada Tokio 2020** (lechuga, tomate, maíz, york) **30**  
**Noodles al estilo asiático** salteados con hortalizas y salsa de soja  
**Pollo Miraitowa al aroma de limón** al horno  
**Postre Dragón Chino**  
 CENA: Menestra de verduras y magro con hortalizas. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, atún **10**  
**Lentejas con jamón**  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta  
 CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **17**  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Longanizas con pisto** carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa **24**  
**Arroz caldoso con pavo**  
**Merluza SOSTENIBLE en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con ajo y perejil  
 Fruta  
 CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **31**  
**Fabada vegetal con CALABAZA ECO** con hortalizas  
**Tortilla de calabacín**  
 Fruta  
 CENA: Sémola y pescado azul con tomate. Fruta

### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿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

El desayuno y el almuerzo son dos de las comidas más importantes del día. Leche, yogur, fruta o frutos secos son alimentos recomendados que nos proporcionan mucha energía para afrontar el día con fuerza.

**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:  |
|----------------------|-----------|------------|-------|-------|
| 3614kJ<br>864kcal    | 41,8g     | 8,6g       | 13,6g | 16,1g |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal:  |       |
| 84,9g                | 20,8g     | 31,2g      | 2,1g  |       |

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

## 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

**Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECO**

**Purnes de lluç**

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida verda i saltejat de magre. Fruita

## DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**MACARRONS ECO italiana** amb tomaca i formatge

**Filet de pollastre arrebossat**

**Fruita en conserva**

**SOPAR:** Crema de carabasseta i remenat d'ajetes. Fruita

## DIMECRES

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

**Paella valenciana** amb pollastre

**Fruita i iogurt**

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

## DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

**Crema de safanòria**

**Mandonguilles en salsa** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida mixta i peix blau amb alls. Fruita

## DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina

**Llentilles amb pernil**

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

**Fruita**

**SOPAR:** Xampinyó saltejat i vedella guisada. 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

El desdèjuni i l'esmorzar són dos dels menjars més importants del dia. Llet, iogurt, fruita o fruites seques són aliments recomanats que ens proporcionen molta energia per afrontar el dia amb força.

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:  |
|---------------------|---------|------------|-------|-------|
| 3614kJ<br>864kcal   | 41,8g   | 8,6g       | 13,6g | 16,1g |
| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal:  |       |
| 84,9g               | 20,8g   | 31,2g      | 2,1g  |       |

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