



## LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (02)

**Crema de verduras naturales**

**Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECO**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

**CENA:** Ensalada de tomate y pescado blanco al vapor. Fruta

## MARTES

Lechuga, tomate, maíz, atún (03)

**Garbanzos estofados**  
con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla española**  
con patata y cebolla

**Fruta**

**CENA:** Sémola y brocheta de pescado. Fruta

## MIÉRCOLES

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

**Arroz al horno**  
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

**Fruta y yogur**

**CENA:** Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

## JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, huevo (05)

**Alubias campesinas**  
con hortalizas

**Hamburguesa de coliflor y queso al horno**

**Fruta**

**CENA:** Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta

## VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria (06)

**MACARRONES ECO italiana**  
con tomate y queso

**Jurel en adobo**  
rebozado casero

**Fruta**

**CENA:** Guisantes rehogados y pechuga de pavo. Fruta

## LO QUE NOS DIFERENCIA



## ¿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 cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

**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)

|                                      |                           |                          |                      |                      |
|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|
| <b>Energía:</b><br>3665Kj<br>876kcal | <b>Grasas:</b><br>42,2g   | <b>AGS:</b><br>8,6g      | <b>AGM:</b><br>12,9g | <b>AGP:</b><br>16,5g |
| <b>Hidratos de Carbono:</b><br>86g   | <b>Azúcares:</b><br>20,4g | <b>Proteínas:</b><br>32g | <b>Sal:</b><br>2,4g  |                      |

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (09)

**Lentejas con arroz**  
con hortalizas

**Lomo adobado al horno**

**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, queso (10)

**Crema mediterránea**  
con hortalizas

**Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECO**

**Fruta**

**CENA:** Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas (11)

**Paella valenciana**  
con pollo

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

**Fruta**

**CENA:** Hervido valenciano y magro salteado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa (12)

**Garbanzos de la huerta**  
con hortalizas

**Tortilla francesa con loncha de queso**

**Fruta**

**CENA:** Verduras rehogadas y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas (13)

**Fideos a la cazuela con verduras**

**Bocaditos de rosada**

**Fruta**

**CENA:** Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

(16)

(17)

(18)

(19)

(20)

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (23)

**Lentejas con verduras**

**Solomillo de pollo empanado**

**Fruta en conserva**

**CENA:** Escalivada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún (24)

**Arroz con tomate**  
**Tortilla de CALABACÍN ECO y cebolla**

**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y lomo rustido. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas (25)

**Garbanzos a la jardinera con ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas

**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso

**Fruta**

**CENA:** Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta

★ Ensalada Vaiana (lechuga, tomate, maíz, remolacha) (26)

★ **Crema aborigen de calabaza**  
★ **Hamburguesa All Blacks de Nueva Zelanda**  
de cerdo y ternera al horno con salsa barbacoa

★ **Postre Lakalaka**

**CENA:** Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso (27)

**Coditos con tomate y albahaca**

**Chispas de merluza**

**Fruta**

**CENA:** Verduras asadas y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (30)

**Crema de calabacín**

**Lomo sajonia en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

**CENA:** Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo (31)

**Tallarines con tomate y champiñón**

**Abadejo en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

**Fruta**

**CENA:** Acelgas rehogadas y rollito de ternera. 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.



## DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**

**Crema de verdures naturals**

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

**Fruita**

**SOPAR:** Ensalada de tomaca i peix blanc al vapor. Fruita

## DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina **03**

**Cigrons estofats**  
amb xoriço i os de pernil

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

**Fruita**

**SOPAR:** Sèmola i broqueta de peix. Fruita

## DIMECRES

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons

**Fruita i iogurt**

**SOPAR:** Graellada de verdures i remenat de alls tendres. Fruita

## DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacs, ou **05**

**Fesols llauradors**  
amb hortalisses

**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**

**Fruita**

**SOPAR:** Xampinyó saltat i peix blau al forn. Fruita

## DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **06**

**MACARRONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge

**Sorell en adob**  
arrebossat casolà

**Fruita**

**SOPAR:** Pèsols ofegats i pit de titot. 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

El sopar és l'últim menjar del dia però no per això el menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers com verdures, peixos o carns magres.

**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:            | Greix:  | AGS:       | AGM:  | AGP:  |
|---------------------|---------|------------|-------|-------|
| 3665kj<br>876kcal   | 42,2g   | 8,6g       | 12,9g | 16,5g |
| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal:  |       |
| 86g                 | 20,4g   | 32g        | 2,4g  |       |

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**

**Llenties amb arròs**  
amb hortalisses

**Llom adobat al forn**

**Fruita**

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

Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, formatge **10**

**Crema mediterrània**  
amb hortalisses

**Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECO**

**Fruita**

**SOPAR:** Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**

**Paella valenciana**  
amb pollastre

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

**Fruita**

**SOPAR:** Bullit valencià i magre saltat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs amb vinagreta de maduixa **12**

**Cigrons de l'horta**  
amb hortalisses

**Truita francesa amb tallada de formatge**

**Fruita**

**SOPAR:** Verdres ofegades i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

**Fideus a la cassola amb verdures**

**Mossets de rosada**

**Fruita**

**SOPAR:** Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **23**

**Llenties amb verdures**

**Filet de pollastre arrebossat**

**Fruita en conserva**

**SOPAR:** Escalivada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **24**

**Arròs amb tomaca**

**Truita de CARABASSETA ECO i ceba**

**Fruita**

**SOPAR:** Sopa d'au i llom rostit. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives **25**

**Cigrons a la jardineria amb SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses

**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

**Fruita**

**SOPAR:** Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita

**Amanida Vaiana** (lletuga, tomaca, dacs, remolatxa) **26**

**Crema aborigen de carabassa**

**Hamburguesa All Blacks de Nova Zelanda**  
de porc i vedella al forn amb salsa barbacoa

**Postres Lakalaka**

**SOPAR:** Minestra de verdures i sépia en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **27**

**Coditos amb tomaca i alfabega**

**Purnes de lluç**

**Fruita**

**SOPAR:** Verdres rostides i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**

**Crema de carabasseta**

**Llom saxònia en salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Bajoquetes i peix blanc al limón. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, ou **31**

**Tallarines amb tomaca i xampinyó**

**Abadejo en salsa verda**  
al forn amb all i julivert

**Fruita**

**SOPAR:** Bledes ofegades i rotllet de vedella. 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·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.