



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta

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:
3502kj				
837kcal	39.6g	7.5g	12.9g	15.1g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	20.6g	31.7g	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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas con arroz
con hortalizas
Lomo adobado en salsa
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Coditos con salsa de CALABAZA ECO
con hortalizas
Tortilla de berenjena
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de merluza orly
rebozado casero
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate
Chispas de merluza
Fruta en conserva

CENA: Ensalada verde y tortilla de patata y calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de hinojo
con hortalizas
Albóndigas en salsa
con hortalizas
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Sopa de ave con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo rustido con mazorquitas de maíz asadas
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema solferino
con patata, tomate, puerro y cebolla
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado azul. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda
Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con acelgas de temporada
Coca con verduras y huevo duro
con tomate
Fruta

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de cocido completo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Chuletas de pavo al ajillo con guarnición de patata panadera asada
al horno
Fruta
CENA: Crema de champiñón y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa
Arroz a la cubana
con tomate
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde
Fruta

CENA: Berenjena asada y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Estofado de verduras y alubias
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Puré de patata y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Bocaditos de rosada con salsa tártara casera
Fruta

CENA: Ensalada variada y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada del Rey León
lechuga, tomate, maíz, olivas negras
Crema de calabaza de Mary Poppins
al aroma de cúrcuma con picatostes
Alitas de pollo al estilo Broadway
al horno con salsa barbacoa
Yogur High School Musical
bebible de fresa

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa
Arroz a la cubana
con tomate
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde
Fruta

CENA: Alcachofas salteadas y tortilla paisana. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons amb pesto de alfàbega amb tomaca
Purnes de lluç
Fruita en conserva

SOPAR: Ensalada verda i truita de creïlla i carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de fenoll amb hortalisses
Mandonguilles en salsa amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
 Llenties amb arròs amb hortalisses
Llom adobat en salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
 Coditos amb salsa de CARABASSA ECO amb hortalisses
Truita d'albergina
Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fesols de la iaia amb xoriço i os de permil
Filet de lluç orly arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, formatge, ou dur i olives
Paella valenciana amb pollastre
Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats amb permil i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Sopa d'au amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre rustido amb panotxetes de dacsa torrades
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema solferino amb creïlla, tomaca, porro i ceba
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, llombarda
Espaguetis napolitana amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bledes de temporada
Coca amb verdures i ou dur amb tomaca
Fruita

SOPAR: Floricol al vapor i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa de putxero complet amb estreletes d'au i porc amb ou
Xulles de titot amb alls amb guarnició de creïlla fornera torrada al forn
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Estofat de verdures i fesols
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
 Llenties a la jardineria amb CEBA ECO amb hortalisses
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita

SOPAR: Amanida variada i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida del Rei LLeó lletuga, tomaca, dacsa i olives negres
 Crema de carabassa de Mary Poppins a l'aroma de cúrcuma amb crostons
 Aletes de pollastre a l'estil Broadway al forn amb salsa barbacoa
 Iogurt High School Musical begut de fresa

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa amb vinagreta de fresa
Arròs a la cubana amb tomaca
Lluç SOSTENIBLE en salsa verda
Fruita

SOPAR: Carxofes saltades i truita paisana. Fruita

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

SOPAR: Albergina torrada i temera guisada. Fruita



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Entre els molts beneficis de practicar esport trobem l'equilibri tant físic com psíquic, a més de genera major capacitat de concentració, esforç i superació. Cal tindre en compte que és molt important combinar-ho amb una dieta completa i variada

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj				
837kcal	39.6g	7.5g	12.9g	15.1g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
82g	20.6g	31.7g	2.3g	

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