



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi 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)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3439kj				
822kcal	38.3g	7.4g	12.0g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
83g	20.6g	29.6g	2.2g	

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

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **01**

Crema solferino con picatostes caseros
con patata, tomate, puerro y cebolla

Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

Alubias riojana
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**

Tallarines napolitana
con tomate y hortalizas

Chispas de merluza con maíz salteado

Fruta

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, quinoa **04**

Garbanzos viudos estofados con CALABAZA ECO
con tomate y hortalizas

Chuletas de pavo al ajillo
al horno

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**

Arroz caldoso con verduras

Abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**

Espirales con salsa de CALABAZA ECO

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

Lentejas campesinas
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Crema de champiñón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **10**

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

Lomo sajonia en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa **11**

Arroz con alcachofas y verduras

Filete de merluza en salsa de puerros
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**

Fabada vegetal con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**

MACARRONES ECO con atun gratinados
con tomate

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Potaje de lentejas hortelana
con hortalizas

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **17**

Paella valenciana
con pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada comedia
Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**

Sopa de ave con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

Longanizas con tomate
carne de cerdo al horno

Fruta

CENA: Crema mediterránea y tortilla de atún. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**

Crema Saint Germain
de guisantes y manzana

Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Alcachofas rehogadas y pescado al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**

Arroz con pavo y verduras

Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Berenjena asada y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **24**

Cassoulet con hortalizas
con espinacas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

Ensalada comedia
Lechuga, tomate, maíz, olivas **25**

Tortellini de ricotta Minion
con espinacas

Bolitas de merluza Mortadelo y Filemón
rebozadas

Sonrisa Gold de chocolate blanco

CENA: Ensalada variada y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **26**

Garbanzos de la huerta con arroz
con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **29**

Lentejas a la jardinera
con hortalizas

Delicias de calamár

Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de champiñón

Fruta

CENA: Crema de patata y pescado al horno con ajo y perejil. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **31**

Macarrones boloñesa gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. 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

01 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema solferino amb crostons casolans
amb creïlla, tomaca, porro i ceba
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la taronja. Fruita

DIMARTS

02 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Fesols riojana
amb xoriço i os de pernil
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

DIMECRES

03 Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tallarines napolitana
amb tomaca i hortalisses
Purnes de lluç amb dacsca saltada
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i remenat d'ajetes. Fruita

DIJOUS

04 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, quinoa
Cigrons viudós estofats amb CARABASSA ECO
amb hortalisses
Xulles de titot amb alls
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

DIVENDRES

05 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs caldós amb verdures
Abadejo a la gallega con SAFANÒRIA ECO
Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i magre amb hortalisses. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi 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 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:
3439kJ	38.3g	7.4g	12.0g	15.0g
822kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
83g	20.6g	29.6g	2.2g	

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

08 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals amb salsa de CARABASSA ECO
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de vedella. Fruita

09 Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Lentilles llauradors
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i sépia encbollada. Fruita

10 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou
Llom saxònia amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Ensalada verda i peix blau a la llima. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de fresa
Arròs amb caxofes i verdures
Filete de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita

SOPAR: Escalivada i truita paisana. Fruita

12 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Favada vegetal amb CEBA ECO
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
MACARRONS ECO amb tonyina gratinats
amb tomaca
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Ensalada completa i peix en salsa verda. Fruita

16 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Potatge de lentilles hortolana
amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i cuixa de pollastre torrat. Fruita

17 Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita francesa amb tallada de formatge
Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols ofegats i peix blanc a la papillota. Fruita

18 Amanida comedia
Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb cigrons i ou
Llonganisses amb tomaca
cam de porc al forn
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i truita de tonyina. Fruita

19

22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema Saint Germain
de pèsols i poma
Mandonguilles a la santanderina
cam de porc al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carxofes ofegades i peix al caldo curt. Fruita

23 Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs amb titot i verdures
Abadejo al forn amb all, julivert y BAJQUES ECO
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i truita de creïlla. Fruita

24 Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, dacsca
Cassoulet amb hortalisses
amb fesols
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita

25 Amanida comedia
Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Tortellini de ricotta Minion
amb espinacs
Boletes de lluç Mortadelo i Filemón
arrebossades
Somriure Gold de xocolate blanc

SOPAR: Ensalada variada i titot rustido. Fruita

26 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Cigrons de l'horta amb arròs
amb hortalisses
Truita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Verdures a la planxa i peix blau en salsa. Fruita

29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles a la jardinera
amb hortalisses
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Ensalada mediterrània i llim torrat. Fruita

30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de xampinyó
Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i peix al forn amb all i julivert. Fruita

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

SOPAR: Sopa minestrone i pit de pollastre a la planxa. 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.