



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

### CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a la amada tierra de Don Quijote de la Mancha a través de sus platos: Gazpacho manchego y Duelos y quebrantos.

**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:
3610Kj				
863kcal	40.9g	7.6g	12.8g	16.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	19.9g	33.0g	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.

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**MACARRONES ECO toscana** con tomate y hortalizas  
**Chispas de merluza**  
Fruta en conserva

**CENA:** Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

13

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Arroz rossejat con embutido valenciano** con magro y secreto de cerdo y garbanzos  
Fruta y yogur

**CENA:** Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

14

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO** con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

**CENA:** Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria,  
**QUINOA**  
**Crema de verduras naturales con queso**  
**Hamburguesa de ave con tomate y verduras** al horno  
Fruta

**CENA:** Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Fideos a la cazuela con magro**  
**Bocaditos de rosada con colinas** con salsa de coliflor, aceite y ajo  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Olleta de la plana** alubias, chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

20

Lechuga, hoja de roble, tomate,  
lombarda, olivas  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con ajo y perejil  
Fruta

**CENA:** Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, maíz, remolacha  
**Garbanzos campesinos** con hortalizas  
**Alitas de pollo a la miel** al horno  
Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

22

★ **Ensalada Caballeresca** Lechuga, tomate, maíz, olivas  
★ **Gazpacho manchego Don Quijote** pimiento, champiñón, tomate y pollo  
★ **Duelos y quebrantos** tortilla y longaniza  
★ **Postre Sancho Panza**

**CENA:** Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

26

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha  
**Espirales con tomate y champiñón**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Acelgas hervidas i ternera guisada. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa  
**Crema de legumbres con picatostes** con hortalizas  
**Coca con verduras y huevo duro** con tomate  
Fruta

**CENA:** Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

28

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Paella valenciana** con pollo  
★ **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**  
Fruta

**CENA:** Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Sopa de cocido completo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta

30



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

ABRILFRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

El dia 23 d'abril es celebra el Dia Internacional del Llibre. Desde IRCO us conviden a viatjar a l'amada terra de El Xixot de la Manxa a través dels seus plats: Gaspatxo manxec i Duels i crebants.

**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:
3610kJ				
863kcal	40.9g	7.6g	12.8g	16.0g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
84g	19.9g	33.0g	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

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

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.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

**MACARRONS ECO toscana** amb tomaca i hortalisses

**Purnes de lluç**  
Fruita en conserva

**SOPAR:** Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

13

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

**Arròs rossejat amb embotit valencià** amb magre i secret de porc i cigrons

Fruita i iogurt

**SOPAR:** Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

14

Encisam, tomaca, dacsca, olives

**Potatge de cigrons amb CARABASSA ECO** amb hortalisses

**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

**SOPAR:** Esgarrat i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, QUINOA

**Crema de verdures naturals amb formatge**

**Hamburguesa d'au amb tomaca i verdures** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Bajoques ofegades i peix blau a la planxa. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

**Fideus a la cassola amb magre**  
**Mossets de rosada amb colinesa** amb salsa de floricol, oli i all  
Fruita

**SOPAR:** Amanida variada i llo rostit. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

**Olleta de la plana** fesols, xoriço i os de pernil  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i pit de titot a les fines herbes. Fruita

20

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, olives

**Arròs a la cubana** amb tomaca

**Sorell amb salsa meri amb BAJOCA ECO** al forn amb all i julivert  
Fruita

**SOPAR:** Verdures saltades i truita francesa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa

**Cigrons llauradors** amb hortalisses

**Aletes de pollastre a la mel** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa i peix blanc al caldo curt. Fruita

22

**Amanida Cavalleresca** Lletuga, tomaca, dacsca, olives

**Gaspatxo maxec El Xixot** pimentó, xampinyó, tomaca i pollastre

**Dols i crebants** truita i llonganissa  
**Postres Sancho Panza**

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

23

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

**Llenties amb verdures de temporada i CEBA ECO**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Sémola y peix blanc al vapor. Fruita

26

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

**Espirals amb tomaca i xampinyó**  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Bledes bollides i vedella guisada. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de fresa

**Crema de llegums amb crostons** amb hortalisses

**Coca amb verdures i ou dur** amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Carxofes a la llima i peix blau a la papillota. Fruita

28

Encisam, tomaca, dacsca, olives

**Paella valenciana** amb pollastre

**Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida mediterrània i remenat d'allis tendres. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

**Sopa de putxero complet amb estretlets** d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANORIA ECO** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i peix blanc al forn. Fruita

30