



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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:
3585kj				
857kcal	40.8g	7.7g	13.2g	15.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.7g	29.5g	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

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata

Fruta

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

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz montañoso
al horno con cebolla y especias
Piroclastos con lava
albóndigas en salsa
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

eccr **Lentilles llauradores amb CEBA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

03

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

05

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

eccr **Cargols amb salsa de carabassa**

Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

10

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

12

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

eccr **Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO**

Truita de creïlla

Fruita

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

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

16

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb minestra de verdures
al forn

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

17

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

eccr **Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO**
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

19

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

eccr **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO**
amb xampinyó, floricol i pimentó roig

Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de llegums
amb verdures

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

23

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

eccr **MACARRONS ECO napolitana**
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil

Truita de xampinyó i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

25

★ **Amanida Tundra**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

★ **Arròs muntanyós**
al forn amb ceba i espècies

★ **Piroclast amb lava**
mandonguilles en salsa

Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

26

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus

eccr **Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO**
amb safanòria i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

30

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això les menys importants. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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: 3585kJ 857kcal	Greix: 40.8g	AGS: 7.7g	AGM: 13.2g	AGP: 15.8g
Hidrats de Carboni: 87g	Sucres: 22.7g	Proteïnes: 29.5g	Sal: 2.3g	

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