

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de calabacín
Hamburguesa de ave lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco en salsa. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, atún
Garbanzos con verduras
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Espaguetis con tomate y CHAMPINÓN ECO
Caella en adobo
rebozado casero

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

JUEVES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
Lomo en salsa con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, huevo
MACARRONES INTEGRALES napolitana
con tomate y hortalizas
Merluza en salsa mery con menestra de verduras
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Alcachofas y ternera a la plancha. Fruta

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

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur

CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

IRCO sigue apostando por la calidad, por ello, volvemos a adaptar nuestros menús a la nueva GUÍA PARA LOS MENÚS EN COMEDORES ESCOLARES de la Generalitat Valenciana.

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:
864kcal 3615kj	40,3	7,8	12,4	16,2
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89	21,1	30,1	2,4	

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
Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado con ketchup

Fruta

CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

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

Fruta

CENA: Acelgas a la catalana y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECO, olivas
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso
MACARRONES ECO boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de verduras naturales
Lomo sajonia a las hierbas
provenzales con **GUISANTES ECO**
al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo
Fideos a la cazuela con pavo
Merluza SOSTENIBLE a la vizcaína
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Champiñón salteado y rollito de ternera. Fruta

Ensalada Cristóbal Colón
(lechuga, tomate, maíz, dados de pavo)
Arroz Tirant lo Blanc
con tomate y hortalizas
Pechuga da Vinci
de pollo rellena con bechamel y rebozada
Mousse choco Madame Curie

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Lentejas con ESPINACAS ECO
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y magro con tomate. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de carabasseta

Hamburguesa d'au lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, tonyina

Cigrons amb verdres

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida verda i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECO

Caella en adob
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i remenat de albergínia. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives

Fesols de l'horta
amb hortalisses

Llomello en salsa amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **MACARRONS INTEGRALS napolitana**
amb tomaca i hortalisses
Lluç en salsa mery amb minestra de verdres
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Carxofes i vedella a la planxa. Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur, olives i formatge

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt

SOPAR: Coliflor al vapor i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Llenties amb arròs
amb hortalisses

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Escalivada i saltat de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot

Crema mediterrània
amb hortalisses

Cuixa de pollastre al forn amb BAJOQUES ECO

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO

Arròs caldós amb peix
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Verdres rostides i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou

Cigrons a la jardineria
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou

Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Minestra de verdres i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Fesols a la riojana
amb xoriço i os de pernil

Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

SOPAR: Puré de verdres i remenat d'alls tendres. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt natural

Fruita

SOPAR: Bledes a la catalana i sèpia en salsa. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECO, olives

Cigrons llauradors

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Verdres ofegades i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

MACARRONS ECO bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdres naturals

Llom saxònia a les herbes provençals amb PÉSOLS ECO
al forn

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou

Fideus a la cassola amb titot

Lluç SOSTENIBLE a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i rotllet de vedella. Fruita

Amanida Cristóbal Colón (lletuga, tomaca, dacsà, daus de titot)

Arròs Tirant lo Blanc
amb tomaca i hortalisses

Filet da Vinci
de pollastre farcida amb beixamel i arrebossada

Mousse xoco Madame Curie

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Llenties amb ESPINACS ECO

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i magre amb tomaca. Fruita.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE FEBRER: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

IRCO continua apostant per la qualitat, per això, tornem a adaptar els nostres menús a la nova GUIA PER ALS MENÚS EN MENJADORS ESCOLARS de la Generalitat Valenciana.

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

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

VALORS NUTRICIONALS

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
864kcal 3615kj	40,3	7,8	12,4	16,2
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89	21,1	30,1	2,4	

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