



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La QUINOA es un cereal muy valorado por su alto aporte nutricional. Te invitamos a incorporarla en ensaladas, guisos o sopas... ¡descubre lo sencilla que es cocinarla!

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: 898kcal 3757kj	Grasas: 43,4g	AGS: 8,6g	AGM: 13,5g	AGP: 16,8g
Hidratos de Carbono: 89,6g	Azúcares: 19,1g	Proteínas: 31,3g	Sal: 2g	

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**

Crema de patata y puerro
Albóndigas a la jardinera con GUISANTES ECO carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo **05**

Potaje de garbanzos con chorizo y hueso de jamón
Croquetas tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, QUINOA **06**

Arroz caldoso con alcachofas con hortalizas

Merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y tortilla francesa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **07**

Sopa de pescado con fideos con merluza, calamar, gamba y mejillón

Muslo de pollo al limón al horno

Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **01**
Tallarines con tomate y calabacín

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Alcachofas salteadas y huevos cocidos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **08**

Alubias de la huerta con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**

Crema de zanahoria
Lomo adobado en salsa con CHAMPIÑÓN ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**

Lentejas estofadas con verduras y ARROZ INTEGRAL con hortalizas

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **13**

Fideos a la cazuela con magro

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **14**

Paella valenciana con pollo

Fruta y yogur natural

CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **15**

MACARRONES ECO gratinados con tomate y queso
Filete de bacalao al horno con menestra de verduras

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y revuelto de berenjena. Fruta

18

19

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Coditos napolitana con tomate y hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **21**

Alubias a la jardinera con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, queso **22**

Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Merluza SOSTENIBLE a la gallega con guisantes al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**

Lentejas con ESPINACAS ECO
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

Hummus Rainbow (de garbanzos con pan) **26**

Lacitos Flower Power con tomate y hortalizas
Hamburguesa al estilo Amelia Earhart de ave y boletus al horno con salsa, patata y boniato

Dalky Yin Yang

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **27**

Garbanzos campesinos con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**

Crema de verduras naturales con picatostes
Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Acelgas a la catalana y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **29**

Arroz con tomate
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la naranja. Fruta



DILLUNS

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.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**

Crema de creïlla i porro
Mandonguilles a la jardinera amb PÈSOLS ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**

Crema de safanòria
Llom adobat en salsa amb XAMPINYÓ ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

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

18

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**

Lentilles amb ESPINACS ECO
Delícies de calamar

Fruita

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

DIMARTS

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou **05**

Potatge de cigrons
amb xoriço i os de pèril
Croquetes tradicionals de putxero
amb carn d'au, porc i beixamel

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **12**

Lentilles estofades amb verdures i ARRÒS INTEGRAL
amb hortalisses

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i vedella a la planxa. Fruita

19

Hummus Rainbow (de cigrons amb pa) **26**

Llaços Flower Power
amb tomaca i hortalisses
Hamburguesa a l'estil Amelia Earhart
d'au i boletus al forn amb salsa, creïlla i moniato

Dalky Yin Yang

SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives, QUINOA **06**

Arròs caldós amb carxofes
amb hortalisses

Lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa **13**

Fideus a la cassola amb magre

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**

Coditos napolitana
amb tomaca i hortalisses

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltejat i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **27**

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pèril dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO **07**

Sopa de peix amb fideus
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita

SOPAR: Escalivada i peix blanc en salsa. Fruita

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

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Bròquil al vapor i calamars en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO **21**

Fesols a la jardinera
amb costella de porc, embotit i cigrons

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc amb alls. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **28**

Crema de verdures naturals amb crostons
Cuixa de pollastre rostit amb BAJOQUETES ECO

Fruita

SOPAR: Bledes a la catalana i sépia a la planxa. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **01**

Tallarines amb tomaca i carabasseta

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Carxofes saltejades i ous cuits. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **08**

Fesols de l'horta
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **15**

MACARRONS ECO gratinats
amb tomaca i formatge

Filet de bacallà al forn amb minestra de verdures

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i remenat d'albergina. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, formatge **22**

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Lluç SOSTENIBLE a la gallega
amb pèsols
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **29**

Arròs amb tomaca

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la taronja. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE MARÇ: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

La QUINOA és un cereal molt valorat pel seu alt aport nutricional. Et convidem a incorporar-la en amanides, guisats o sopes... descobreix que senzill és cuinar-la!

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: 898kcal 3757kj	Greix: 43,4g	AGS: 8,6g	AGM: 13,5g	AGP: 16,8g
Hidrats de Carboni: 89,6g	Sucres: 19,1g	Proteïnes: 31,3g	Sal: 2g	

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