



### ¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 31 de mayo celebramos... ¡EL MENÚ DEL MILENIO!

### CONSEJOS SALUDABLES

El día 3 de mayo celebramos... ¡el Día Internacional del Celiaco! Acercando esta celebración a todos nuestros comensales, os ofrecemos poder degustar un menú libre de gluten.

**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: |
|----------------------|-----------|------------|------|------|
| 876kcal<br>3665kj    | 39,6      | 7,8        | 12,7 | 15,1 |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: |      |
| 90                   | 19,1      | 33,8       | 2,3  |      |

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  
**Crema de calabacín**  
**Albóndigas en salsa con menestra de verduras**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas



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

### MARTES

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



**Fruta**  
CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

### MIÉRCOLES

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso  
**Paella valenciana**  
con pollo  
**Fruta y helado**



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

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Lomo adobado al horno**  
**Fruta**



CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arroz con tomate**  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
**Fruta**



CENA: Puré de zanahoria y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de calabacín**  
**Albóndigas en salsa con menestra de verduras**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas



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

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



**Fruta**  
CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso  
**Paella valenciana**  
con pollo  
**Fruta y helado**



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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Alubias a la castellana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Solomillo de pollo empanado con ketchup**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo  
**MACARRONES ECO italiana**  
con tomate y queso  
**Merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Ensalada mixta y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas con hortalizas y ARROZ INTEGRAL**  
**Longanizas con pisto**  
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas



**Fruta**  
CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz a banda**  
con merluza, calamar, gamba y mejillón  
**Tortilla de calabacín**



**Fruta**  
CENA: Judías verdes y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo con vinagreta de fresa  
**Tallarines con tomate y CHAMPINÓN ECO**  
**Merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta

**Ensalada campera**  
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas  
**Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECO**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Cordon Bleu**  
carne de pavo con queso rebozada  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Puré de patata y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO, PIPAS DE GIRASOL  
**Alubias de la huerta**  
con hortalizas  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Escalivada y pescado blanco al horno. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Espirales boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Fruta y yogur natural**



**Fruta**  
CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, queso, olivas  
**Arroz con verduras**  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  
**Crema de garbanzos**  
con hortalizas  
**Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECO**  
al horno con salsa de hortalizas  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas a la riojana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Delicias de calamar**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Puré de calabacín y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún  
**Sopa de puchero con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con salsa de hortalizas  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO  
**Arroz rossejat**  
con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Menestra de verduras y brocheta de pavo. Fruta

**Ensalada de pasta**  
hortalizas, huevo y olivas  
**Merluza SOSTENIBLE al horno con JUDÍAS VERDES ECO**  
**Fruta**



**Fruta**  
CENA: Brócoli al vapor y huevos cocidos. Fruta

Ensalada Universo (lechuga, tomate, maíz, olivas)  
**Ensaladilla Valentina Tereshkova**  
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa  
**Hamburguesa Apolo 11**  
de ave con pan de hamburguesa y ketchup  
**Helado polvo de estrellas**  
CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta



**Fruta**  
CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta

## DILLUNS

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.

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Crema de carabasseta**  
**Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures**  
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

SOPAR: Carxofes i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, DACSA ECO  
**Cigrons llauradors**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**

**Fruita**

SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de peix. Fruita

**Amanida variada**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur, olives i formatge  
**Paella valenciana**  
amb pollastre  
**Fruita i gelat**

SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Fesols a la castellana**  
amb xoriço i os de pernil  
**Filet de pollastre arrebossat amb quetxup**

**Fruita**

SOPAR: Graellada de verdures i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou  
**MACARRONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Lluç a la gallega**  
al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

SOPAR: Ensalada mixta i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles amb hortalisses i ARRÓS INTEGRAL**  
**Llonganisses amb samfaina**  
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

**Fruita**

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  
**Arròs a banda**  
amb lluç, calamar, gamba i clòtina  
**Truita de carabasseta**

**Fruita**

SOPAR: Bajoques i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou amb vinagreta de fresa  
**Tallarines amb tomaca i XAMPINYÓ ECO**  
**Lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert

**Fruita**

SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

**Fruita**

SOPAR: Amanida verda i sípia amb salsa. Fruita

**Amanida de creïlla**  
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives  
**Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECO**

**Fruita**

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc amb ou  
**Cordon Bleu**  
carn de titot amb formatge arrebossat

**Fruita**

SOPAR: Puré de creïlla i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO, PIPES DE GIRASOL  
**Fesols de l'horta**  
amb hortalisses  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

**Fruita**

SOPAR: Escalivada i peix blanc al forn. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives  
**Espirals bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
**Fruita i iogurt natural**

SOPAR: Bullit i remenat d'all. Fruita

Lletuga, tomaca, formatge, olives  
**Arròs amb verdures**  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**

**Fruita**

SOPAR: Sèmola i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot  
**Crema de cigrons**  
amb hortalisses  
**Llombarda amb salsa espanyola amb SAFANÒRIA ECO**  
al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles a la riojana**  
amb xoriço i os de pernil  
**Delícies de calamar**

**Fruita**

SOPAR: Puré de carabasseta i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  
**Sopa de putxero amb estreletes**  
d'au i porc amb cigrons i ou  
**Cuixa de pollastre al xilindró**  
al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO  
**Arròs rossejat**  
amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià  
**Truita francesa amb tallada de formatge**

**Fruita**

SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de titot. Fruita

**Amanida de pasta**  
hortalisses, ou i olives  
**Lluç SOSTENIBLE al forn amb BAJOCA ECO**

**Fruita**

SOPAR: Bròquil al vapor i ous cuits. Fruita

Amanida Univers (lletuga, tomaca, dacs, olives)  
**Amanida Valentina Tereshkova**  
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa  
**Hamburguesa Apollo 11**  
d'au amb pa d'hamburguesa i quetxup  
**Gelat pols d'estrelles**

SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita

## EL QUE ENS DIFERÈNCIA



## SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA MAIG: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan

JORNADA GASTRONÒMICA: El 31 de maig celebrem... EL MENÚ DEL MIL·LENNI!

## CONSELLS SALUDABLES

El dia 3 de maig celebrem... el Dia Internacional del Celiac! Acostant aquesta celebració a tots els nostres comensals, vos oferim poder degustar un menú lliure de gluten.

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

## VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia:             | Greix:  | AGS:       | AGM: | AGP: |
|----------------------|---------|------------|------|------|
| 876kcal<br>3665kj    | 39,6    | 7,8        | 12,7 | 15,1 |
| Hidratre de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: |      |
| 90                   | 19,1    | 33,8       | 2,3  |      |

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