



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA JUNIO: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía.

CONSEJOS SALUDABLES

¡YA LLEGA EL VERANO! Recuerda beber mucha agua al día, consumir platos frescos, realizar ejercicio físico en las horas de menos calor, protegerte del sol y lo más importante... ¡DISFRUTA DE LAS VACACIONES!

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:
880kcal 3682kj	40,5	8,7	12,6	14,6
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90,7	21,8	32,2	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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**

Sopa de ave con pasta
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
con ketchup

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **04**

Alubias a la jardinera
con hortalizas
Tortilla de calabacín y puerro

Fruta

CENA: Alcachofas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **05**

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

Fruta y yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, huevo, MAÍZ ECO **06**

Arroz con tomate
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Sémola y lomo asado. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**

Crema de garbanzos
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**

Lentejas con arroz y hortalizas
Longanizas lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Espinacas y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **11**

Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas
Merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta

Ensalada campera
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas **12**

Muslo de pollo asado con
GUISANTES ECO

Fruta

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

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

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Puré de patata y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, queso **14**

Alubias de la huerta
con hortalizas
Lomo en salsa con
ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**

Vichyssoise
crema de patata y puerro
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **18**

Potaje de garbanzos con
verduras
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta

Ensalada de pasta
con hortalizas y huevo **19**

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

Paella valenciana
con pollo
Surtido de fiambre
fiambre de york, queso y chorizo
Postre especial

CENA: Acelgas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA JUNY: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger.

CONSELLS SALUDABLES

JA ARRIBA L'ESTIU! Recorda beure molta aigua al dia, consumir plats frescos, realitzar exercici físic en les hores de menys calor, protegir-te del sol i el més important... DISFRUTA DE LES VACANCES!

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 880kcal 3682kj	Greix: 40,5	AGS: 8,7	AGM: 12,6	AGP: 14,6
Hidrats de Carboni: 90,7	Sucres: 21,8	Proteïnes: 32,2	Sal: 2,3	

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

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb pasta
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
amb quetxup

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la llima. Fruita

DIMARTS

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, dacsà

Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Truita de carabasseta i porro

Fruita

SOPAR: Carxofes ofegades i broqueta de peix. Fruita

DIMECRES

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

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

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Graellada de verdures i truita de pimentó. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, ou, DACSA ECO

Arròs amb tomaca
Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Sèmola i llomello torrat. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Crema de cigrons
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Lentilles amb arròs i hortalisses

Llonganisses lionesa
carn de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Espinacs i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou

Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses

Lluç en salsa mery
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bajoquetes saltades i truita paisana. Fruita

Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives

Cuixa de pollastre rostit amb PÉSOLS ECO

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria amb vinagreta de maduixa

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, formatge

Fesols de l'horta
amb hortalisses
Llomello en salsa amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i sèpia a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc al papillot. Fruita

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

Potatge de cigrons amb verdures

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida variada i titot torrat. Fruita

Amanida de pasta
amb hortalisses i ou

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i remenat d'albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Paella valenciana
amb pollastre

Assortiment de carn freda
pernil dolç, formatge i xoriçó

Postres especials

SOPAR: Bledes ofegades i broqueta de peix. Fruita

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·liciti 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.