

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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:
3644kJ 871kcal	40,9g	8g	12,5g	15,7g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89,7g	21,8g	30,6g	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

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 **MACARRONES ECO con tomate y calabacín**
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Fideos a la cazuela con pavo**
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Ensalada verde y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con arroz con hortalizas**
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Acelgas rehogadas y pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **MACARRONES INTEGRALES napolitana**
con tomate y hortalizas
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Puré de patatas y magro con hortalizas. Fruta

MARTES

Ensalada de pasta
hortalizas y olivas
Gallo San Pedro al horno
Fruta
CENA: Puré de verduras y pechuga de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún **Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES**
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada mixta y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, palitos de cangrejo **Garbanzos de la abuela**
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Verduras asadas y pescado blanco a la naranja. Fruta

Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur natural
CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún **Arroz a la cubana**
con tomate
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Menestra y pescado blanco al caldo corto. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas **Garbanzos con verduras**
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con hueso de jamón**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de pescado con fideos**
con merluza, calamar, gamba y mejillón
Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **Crema de calabaza al aroma de nuez moscada**
Lomo adobado al horno con cuscús
Fruta
CENA: Ensalada variada y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada Olimpo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) **Crema de los Dioses**
de garbanzos con hortalizas
Pizza Zeus
con bacon, tomate, queso y champiñón
Postre Atenas
CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Arroz de otoño con setas y calabaza**
Filete de bacalao a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con hueso de jamón**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Paella valenciana**
con pollo
Merluza en salsa de tomate casera
al horno
Fruta
CENA: Sémola y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa **Arroz caldoso con magro**
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUISANTES ECO
al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Sopa de puchero con letras**
de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo a la miel con patata y boniato
al horno
Fruta
CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta

VIERNES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos**
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
al horno con pimiento y champiñón
Fruta
CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo
con lechuga, tomate y zanahoria
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Fruta y helado
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Crema de guisantes y manzana**
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **Fabada vegetal**
con hortalizas
Revuelto de calabacín y queso
Fruta
CENA: Sopa de ave y pescado azul al limón. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrade i divertix-te!"

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: 3644kJ 871kcal	Greix: 40,9g	AGS: 8g	AGM: 12,5g	AGP: 15,7g
Hidratre de Carboni: 89,7g	Sucres: 21,8g	Proteïnes: 30,6g	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.

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.

MACARRONS ECO amb tomaca i carabasseta **07**

Lluç al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i vedella a la planxa. Fruita

Fideus a la cassola amb titot **14**

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Amanida verda i saltejat de magre. Fruita

Llentilles amb arròs **21**

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i pollastre rostit. Fruita

MACARRONS INTEGRALS napolitana **28**

Filet de bacallà a la gallega

Fruita

SOPAR: Puré de creïlles i magre amb hortalisses. Fruita

DIMARTS

Amanida de pasta **01**

hortalisses i olives

Gall Sant Pere al forn

Fruita

SOPAR: Puré de verdures i pit de titot. Fruita

Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS **08**

Llonganisses amb samfaina

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blau amb alls. Fruita

Cigrons de la iaia **15**

amb xoriço i os de pernil

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i peix blanc a la taronja. Fruita

Amanida russa **22**

amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

Canelons gratinats

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita

Arròs a la cubana **29**

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Minestra i peix blau al caldo curt. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, olives **02**

Cigrons amb verdures

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita

09

Sopa de peix amb fideus **16**

amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECO

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **23**

Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada

Llom adobat al forn amb cuscús

Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blanc al papillot. Fruita

Amanida Olimp (lletuga, tomaca, safanòria, olives) **30**

Crema dels Déus

Pizza Zeus

Postre Atenes

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **03**

Arròs de tardor amb bolets i carabassa

Filet de bacallà a la riojana

Fruita

SOPAR: Parrillada de verdures i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **10**

Llentilles amb os de pernil

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i remenat d'ajetes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO **17**

Paella valenciana

Lluç amb salsa de tomaca casolana

Fruita

SOPAR: Sèmola i broqueta de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa **24**

Arròs caldós amb magre

Lluç SOSTENIBLE en salsa verda amb PÈSOLS ECO

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO **31**

Sopa de putxero amb lletres

Aletes de pollastre a la mel amb creïlla i moniato

Fruita

SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacs **04**

Sopa d'au amb fideus

Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJQUES ECOLÒGIQUES

Fruita

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

Amanida completa amb pinya, formatge fresc valencià i ou **11**

Arròs al forn

Fruita i gelat

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **18**

Crema de pèsols i poma

Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO **25**

Favada vegetal

Remenat de carabasseta i formatge

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la llima. Fruita