



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Escalivada y magro saiteado. Fruta

MARTES

Ensalada campera **10**
 con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Hamburguesa de pollo con pisto
 al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún **11**
Alubias a la jardinera
 con hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta

JUEVES

Ensalada variada **12**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso
Paella valenciana
 con pollo
Fruta y helado

CENA: Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo **13**
Sopa de ave con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Lomo en salsa con JUDÍAS VERDES ECO
 al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE SEPTIEMBRE: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

¡Feliz vuelta al cole! Una alimentación variada y equilibrada es esencial para mantener un desarrollo intelectual adecuado que nos ayude a afrontar esta nueva etapa.

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Lentejas con hortalizas y ARROZ INTEGRAL
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, queso **17**
Arroz con tomate
Revuelto de champiñones y patata
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**
Sopa cubierta con letras
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECO
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **19**
Crema de guisantes y manzana con picatostes caseros
Pizza IRCO
 con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **20**
Espaguetis salteados con hortalizas
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **23**
Sopa de picadillo con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **24**
Garbanzos campesinos
 con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta

Ensalada completa **25**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur natural

CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **26**
Arroz al horno
 con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Calamares encebollados
 con salsa de hortalizas y patata
Fruta

CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **27**
Potaje de alubias con calabaza
Lomo adobado al horno con CHAMPIÑÓN ECO
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
Crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con salsa de tomate
 al horno
Fruta

CENA: Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía: 889kcal 3719kj	Grasas: 42,1g	AGS: 8g	AGM: 13,1g	AGP: 17g
Hidratos de Carbono: 89,7g	Azúcares: 22,7g	Proteínas: 31,7g	Sal: 2,2g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

SOPAR: Escalivada i magre saltat. Fruita

DIMARTS

Amanida de creïlla amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Hamburguesa de pollastre amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Pèsols ofegats i peix blanc a la llima. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, tonyina **11**
Fesols a la jardinera amb hortalisses
Truita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Sèmola i sipia amb salsa verda. Fruita

DIJOUS

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

SOPAR: Crema de carabassa i truita de albergina. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot **13**
Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb cigrons i ou
Llomello en salsa amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE SETEMBRE: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.

CONSELLS SALUDABLES

Feliç tornada al col·legi! Una alimentació variada i equilibrada es essencial per a mantindre un desenvolupament intel·lectual adequat que ens ajude a afrontar aquesta nova etapa.

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: 889kcal 3719kJ	Greix: 42,1g	AGS: 8g	AGM: 13,1g	AGP: 17g
Hidrats de Carboni: 89,7g	Sucres: 22,7g	Proteïnes: 31,7g	Sal: 2,2g	

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

16

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**
Lentilles amb hortalisses i ARRÓS INTEGRAL
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, formatge **17**
Arròs amb tomaca
Remenat de xampinyons i creïlla
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**
Sopa coberta amb estreletes d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre torrat amb SAFANÒRIA ECO
Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al papillot. Fruita

19

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa **19**
Crema de pèsols i poma amb crostons casolans
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **20**
Espaguetis saltejats amb hortalisses
Lluç al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Carxofes i llomello rostit. Fruita

23

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **23**
Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al caldo curt. Fruita

24

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **24**
Cigrons llauradors amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita

25

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives **25**
MACARRONS ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i broqueta de peix. Fruita

26

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **26**
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Calamars amb ceba amb salsa d'hortalisses i creïlla
Fruita

SOPAR: Amanida variada i truita de pebrot. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **27**
Potatge de fesols amb carabassa
Llom adobat al horno amb XAMPINYÓ ECO
Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau a la taronja. Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb salsa de tomaca al forn
Fruita

SOPAR: Bajoques i remenat d'all tendres. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.