



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.

CONSEJOS SALUDABLES

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.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**

Lentejas con verduras

Longanizas en salsa de CEBOLLA ECO

carne de cerdo al horno

Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**

Espirales italiana

con tomate y queso

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla de champiñón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, atún **04**

Crema de zanahoria con queso

Muslo de pollo rustido con menestra de verduras

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al ajillo. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, queso **05**

Paella valenciana

con pollo

Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta

VIERNES

06

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**

Coditos con tomate y CALABACÍN ECO

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Escalivada y magro salteado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **11**

Crema de patata y puerro

Hamburguesa de coliflor y queso con salsa de tomate al horno

Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **12**

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

13

Ensalada variada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz al horno

con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur natural

CENA: Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**

Lentejas con hortalizas y arroz

Bacalao rebozado

Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, queso **17**

Arroz a la cubana

con tomate

Revuelto de champiñón y CEBOLLA ECO con huevo

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **18**

Tallarines salteados con hortalizas

Merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **19**

Crema de guisantes y manzana

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta

20

Ensalada Felices Fiestas

(lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Sopa de cocido casero

de ave y cerdo con letrías, garbanzos y huevo

Croquetas navideñas

tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel

Postre dulce Navidad

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al papillote. 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.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**

Lentilles amb verdures

Llonganisses amb salsa de Ceba ECO
carn de porc al forn

Fruita

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

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i truita de xampinyó. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina **04**

Crema de safanòria amb formatge
Cuixa de pollastre rostit amb minestra de verdures

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blau a l'all. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacs, formatge **05**

Paella valenciana
amb pollastre

Filet de bacallà al forn

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i rotllet de vedella. Fruita

DIVENDRES

06

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **09**

Coditos amb tomaca i CARABASSETA ECO

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Escalivada i magre saltat. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives **10**

Fesols a la jardinera
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Sémola i sipia amb salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina **11**

Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb salsa de tomaca
al forn

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa **12**

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou

Llomello en salsa amb BAJQUES ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

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

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives **13**

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Crema de carabassa i truita de albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**

Lentilles amb hortalisses i arròs

Bacallà arrebossat

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **17**

Arròs a la cubana
amb tomaca

Remenat de xampinyó i Ceba ECO
amb ou

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO **18**

Tallarines saltejats amb hortalisses

Lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Carxofes i llomello rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **19**

Crema de pèsols i poma

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

Amanida Bones Festes (lletuga, tomaca, safanòria, olives) **20**

Sopa de putxero casolana
d'au i porc amb lletres, cigrons i ou

Croquetes nadalenques
tradicionals de putxero amb carn d'au, porc i beixamel

Postres dolces Nadal

SOPAR: Bullit valencià i peix blau al papillot. 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·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.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA DECEMBRE:
Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón.

CONSELLS SALUDABLES

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