

LUNES

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

Crema de brócoli

Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**

Lentejas con verduras

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

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

Arroz rossejat
con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano

Fruta y yogur

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, huevo **06**

MACARRONES ECO con tomate y champiñón
Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, atún **07**

Garbanzos campesinos
con hortalizas

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo. Fruta

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

Sopa de ave con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

Lomo sajonia en salsa con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO con vinagreta de fresa **11**

Alubias con jamón

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún **12**

Arroz primavera
con hortalizas, fiambre de york y guisantes

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas

Salmón en salsa de puerros
al horno

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, queso **14**

Crema de guisantes y manzana

Muslo de pollo rustido

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

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

Lentejas con arroz
con hortalizas

Boquerón nacional en tempura

Fruta

CENA: Sopa de ave y salteado de magro. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **18**

Canelones de carne
con carne picada de cerdo, tomate y bechamel

Fruta y yogur natural

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**

Crema de patata y puerro con picatostes caseros

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo **20**

Garbanzos de la huerta con ZANAHORIA ECO
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, olivas **21**

Arroz a la cubana
con tomate

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **24**

Sopa de cocido completa con fideos
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

Longanizas en salsa de CEBOLLA ECO
carne de cerdo al horno

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**

Alubias estofadas
con chorizo y hueso de jamón

Huevos revueltos con CALABACÍN ECO y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada Europa (lechuga, tomate, maíz, queso) **26**

Pasta romana al aroma de albahaca fresca
con tomate y albahaca fresca

Fish and chips
chispas de merluza con patatas fritas caseras

Postre Medalla Olímpica

CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, zanahoria **27**

Lentejas a la jardinera
con hortalizas

Alitas de pollo a la miel
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **28**

Paella valenciana
con pollo

Merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. 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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Los resfriados son típicos de esta época del año. Para prevenirlos consume alimentos que ayuden a reforzar el sistema inmune como frutas y verduras, ricas en vitaminas C y A, o legumbres que aportan zinc.

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: 3728kj 891kcal	Grasas: 42,9g	AGS: 8,4g	AGM: 13,3g	AGP: 17g
Hidratos de Carbono: 87,1g	Azúcares: 19,6g	Proteínas: 33g	Sal: 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 **03**

Crema de bróquil
Mandonguilles a la santederina amb BAJOQUES ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

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

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**

Llenties amb verdres
Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Crema de verdres i remenat d'alls. Fruita

DIMECRES

Amanida completa **05**
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

Arròs rossejat
amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià

Fruita i iogurt

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

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacs, ou **06**

MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó
Lluç SOSTENIBLE al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Pèsols saltejats i llom rostit. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina **07**

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i pit de titot. Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE FEBRER: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Els constipats són típics d'aquesta època de l'any. Per a previndre'ls és consumeix aliments que ajuden a reforçar el sistema immune com fruites i verdres, riques en vitamines C i A, o llegums que aporten zinc.

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: 3728kJ 891kcal	Greix: 42,9g	AGS: 8,4g	AGM: 13,3g	AGP: 17g
Hidratre de Carboni: 87,1g	Sucres: 19,6g	Proteïnes: 33g	Sal: 2g	

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

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

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb cigrons i ou
Llom saxònia en salsa amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECO amb vinagreta de maduixa **11**

Fesols amb pernil
Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina **12**

Arròs primavera
amb hortalisses, pernil dolç i pèsols

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses

Salmó en salsa de porros
al forn

Fruita

SOPAR: Verdres ofegades i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, formatge **14**

Crema de pèsols i poma
Cuixa de pollastre rostit

Fruita

SOPAR: Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **17**

Llenties amb arròs
amb hortalisses

Aladros nacional en tempura

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltejat de magre. Fruita

Amanida mediterrànea **18**
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

Canelons de carn
amb carn picada de porc, tomaca i beixamel

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **19**

Crema de creïlla i porro amb crostons casolans
Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, ou **20**

Cigrons de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i peix blau al papillot. Fruita.

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, olives **21**

Arròs a la cubana
amb tomaca

Pizza francesa

Fruita

SOPAR: Escalivada i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **24**

Sopa de putxero completa amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou
Llonganisses amb salsa de Ceba ECO
carn de porc al forn

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc amb alls. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **25**

Fesols estofades
amb xoriço i os de pernil
Ous remenats amb CARABASSETA ECO i ceba

Fruita

SOPAR: Sèmola i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida Europa (lletuga, tomaca, dacs, formatge) **26**

Pasta romana a l'aroma d'alfàbega fresca
amb tomaca i alfàbega fresca

Fish and chips
purnes de lluç amb creïlles fregides casolanes

Postres Medalla Olímpica

SOPAR: Bledes ofegades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, safanòria **27**

Llenties a la jardineria
amb hortalisses

Aletes de pollastre a la mel
al forn

Fruita

SOPAR: Minestra de verdres i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **28**

Paella valenciana
amb pollastre

Lluç en salsa mery
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Verdres rostides i truita paisana. 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.