

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

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)

Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, atún (03)

Garbanzos estofados
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y brocheta de pescado. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas (04)

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, huevo (05)

Alubias campesinas
con hortalizas
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
al horno

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado azul al horno. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria (06)

MACARRONES ECO italiana
con tomate y queso
Merluza rebozada casera

Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pechuga de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (09)

Lentejas con arroz
con hortalizas
Lomo adobado al horno

Fruta

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, queso (10)

Crema mediterránea
con hortalizas
Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECO

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas (11)

Paella valenciana
con pollo
Merluza a la gallega
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro salteado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa (12)

Garbanzos de la huerta
con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas (13)

Fideos a la cazuela con verduras
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (16)

Crema de guisantes y manzana
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al papillote. Fruta

(17)

(18)

(19)

(20)

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (23)

Lentejas con verduras
Solomillo de pollo empanado
Fruta en conserva

CENA: Escalivada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún (24)

Arroz con tomate
Huevos revueltos con CALABACÍN ECO y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de ave y lomo rustido. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas (25)

Garbanzos a la jardinera con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta

★ Ensalada Vaiana (lechuga, tomate, maíz, remolacha) (26)

★ **Crema aborigen de calabaza**
★ **Hamburguesa All Blacks de Nueva Zelanda**
al horno
★ **Postre Lakalaka**

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso (27)

Coditos con tomate y albahaca
Chispas de merluza

Fruta

CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (30)

Crema de calabacín
Lomo sajonia en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo (31)

Tallarines con tomate y champiñón
Merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. 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)

Crema de verdures naturals

Mandonguilles en salsa amb BAJOQUES ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

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

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina (03)

Cigrons estofats
amb xoriço i os de pernil

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Sèmola i broqueta de peix. Fruita

DIMECRES

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

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i remenat de alls tendres. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacs, ou (05)

Fesols llauradors
amb hortalisses

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blau al forn. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria (06)

MACARRONS ECO italiana
amb tomaca i formatge

Lluç arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Pèsols ofegats i pit de titot. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE MARÇ: Clementina, kiwi, poma, taronja, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'últim menjar del dia però no per això el menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers com verdures, peixos o carns magres.

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda (09)

Llenties amb arròs
amb hortalisses

Llom adobat al forn

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, formatge (10)

Crema mediterrània
amb hortalisses

Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECO

Fruita

SOPAR: Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives (11)

Paella valenciana
amb pollastre

Lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i magre saltat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs amb vinagreta de maduixa (12)

Cigrons de l'horta
amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives (13)

Fideus a la cassola amb verdures

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda (16)

Crema de pèsols i poma

Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc al papillot. Fruita

(17)

(18)

(19)

(20)

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda (23)

Llenties amb verdures

Filet de pollastre arrebossat

Fruita en conserva

SOPAR: Escalivada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina (24)

Arròs amb tomaca

Ous remenats amb CARABASSETA ECO i ceba

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i llom rostit. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives (25)

Cigrons a la jardineria
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i peix blau a la papillota. Fruita

(26)

★ Amanida Vaiana (lletuga, tomaca, dacs, remolatxa)

★ Crema aborigen de carabassa

★ Hamburguesa All Blacks de Nova Zelanda al forn

★ Postres Lakalaka

SOPAR: Minestra de verdures i sépia en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge (27)

Coditos amb tomaca i alfabetga

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda (30)

Crema de carabasseta

Llom saxònia en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bajoquetes i peix blanc al limón. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, ou (31)

Tallarines amb tomaca i xampinyó

Lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i rotllet de vedella. 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.

(32)

(33)