

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

El agua es un nutriente esencial para nuestro organismo ya que interviene muchas funciones corporales. Mantener una correcta hidratación diaria es fundamental para poder conservar un buen estado de salud.

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:
3506kj 838kcal	40,6g	7,6g	12,8g	16,2g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
80,8g	19,8g	30,1g	2,4g	

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 (06)

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

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y brocheta de pescado. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda (07)

Coditos italiana
con tomate y queso
Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla de pimiento. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas (01)

Alubias de la huerta
con hortalizas
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pavo. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, atún (02)

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo rustido

Fruta

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

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz (03)

Paella valenciana
con pollo
Merluza SOSTENIBLE
rebozada casera

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

(13)

(14)

(15)

(16)

(17)

(20)

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (21)

MACARRONES ECO
napolitana
con tomate y hortalizas
Delicias de calamar
Fruta en conserva

CENA: Escalivada y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso (22)

Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado azul a la plancha. Fruta

★ Ensalada Cervantes (lechuga, tomate, maíz, atún) (23)

Sopa de letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

★ **Librito de york y queso**
rebozado

★ **Milhojas**

CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa (24)

Arroz caldoso con pavo
Merluza al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Sémola y lomo rustido. Fruta

(27)

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda (28)

Crema mediterránea con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al limón. Fruta

(28)

Lechuga, tomate, zanahoria, QUINÓ (29)

Garbanzos con verduras
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada variada y rollito de ternera. Fruta

(29)

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, queso (30)

Arroz a la cubana
con tomate
Revuelto de HUEVO CAMPERO
con calabacín y CEBOLLA ECO

Fruta

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



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.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdures naturals
Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, llombarda

Coditos italiana
amb tomaca i formatge
Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Pèsols saltejats i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives

Fesols de l'horta
amb hortalisses
Truita francesa

Fruita

SOPAR: Sèmola i pit de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre rostit

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs

Paella valenciana
amb pollastre
Lluç SOSTENIBLE arrebossat casolà
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdures naturals
Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, llombarda

Coditos italiana
amb tomaca i formatge
Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Pèsols saltejats i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives

Amanida mediterrànea
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 al all. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdures naturals
Mandonguilles a la santanderina amb BAJOQUES ECO
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

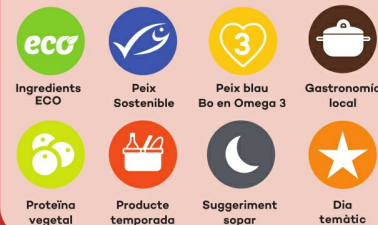
SOPAR: Bròquil al vapor i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Paella valenciana
amb pollastre
Lluç SOSTENIBLE arrebossat casolà
Fruita

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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és un nutrient essencial per al nostre organisme ja que intervé en moltes funcions corporals. Mantindre una correcta hidratació diària és fonamental per a poder conservar un bon estat de salut.

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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3506kj 838kcal	40,6g	7,6g	12,8g	16,2g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
80,8g	19,8g	30,1g	2,4g	

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