

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Hervido valenciano y magro salteado. Fruta

MARTES

Ensalada campera **08**
 con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, atún **09**
Alubias a la jardinera
 con hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta

JUEVES

Ensalada variada **10**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
 con pollo
Fruta y yogur

CENA: Verduras rehogadas y tortilla de berenjena. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo **11**
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 TEMPORADA SEPTIEMBRE:
 Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

Elige el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la el estrés, liberan tensiones, aumentan la monotonía y comienza y finaliza cada sesión de forma progresiva, ¡convértelo en un hábito en tu vida!

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:
3489kj 834kcal	39,2g	7,8g	12,1g	14,8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84,2g	21,9g	30,4g	2,2g	

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**
Lentejas de la huerta
 con hortalizas
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, queso **15**
Arroz con tomate
Revuelto de champiñón y CEBOLLA ECO
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
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 **17**
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 **18**
Espaguetis salteados con hortalizas
Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**
Sopa de picadillo con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **22**
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
 con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta

Ensalada completa **23**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
 con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y helado

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

Lechuga, tomate, lombarda, queso **24**
Arroz al horno
 con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Jurel en adobo
 rebozado casero
Fruta

CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**
Potaje de alubias con CALABAZA ECO
Lomo adobado al horno
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**
Crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Judías verdes y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada de pasta **29**
 hortalizas y olivas
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Sopa juliana y pavo rustido. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **30**
Garbanzos con verduras
Tortilla española
 con patata y cebolla
Fruta

CENA: Hervido y pescado blanco al limón. 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
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

SOPAR: Bullit valencià i magre saltat. Fruita

DIMARTS

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

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

DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina
Fesols a la jardinera amb hortalisses
Truita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Sèmola i sípia amb salsa verda. Fruita

DIJOUS

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

SOPAR: Verdures ofegades i truita d'albergina. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot
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

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

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

CONSELLS SALUDABLES

Tria l'esport que millor s'adapte a les teues circumstàncies i gustos, evita la l'estrés, alliberen tensions, augmenten la monotonia i comença i finalitza cada sessió de forma progressiva, convertix-ho en un hàbit en la teua vida

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEQUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3489kj 834kcal	Greix: 39,2g	AGS: 7,8g	AGM: 12,1g	AGP: 14,8g
Hidrats de Carboni: 84,2g	Sucres: 21,9g	Proteïnes: 30,4g	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.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles de l'horta amb hortalisses
Aladros del mediterrani en tempura
Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacs, formatge
Arròs amb tomaca
Remenat de xampinyó i CEBA ECO
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
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

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

SOPAR: Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

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

SOPAR: Carxofes i llomello rostit. Fruita

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

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Colíflor al vapor i vedella guisada. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Fruita i gelat

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

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Sorell en adob arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Amanida variada i truita de pebrot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb CARABASSA ECO
Llom adobat al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de colíflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Bajocques i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida de pasta hortalisses i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, dacs, olives
Cigrons amb verdures
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bullit i peix blanc a la llima. 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.