



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, ciruela, pera y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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:
3573kJ 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **03**
Fusili al pesto rojo con tomate
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **04**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA con puerro y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada de otoño con calabaza
 lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur natural
 CENA: Patatas al ajillo y huevos escaldados. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **06**
Potaje tradicional de garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO con patata, pimienta y tomate
Nuggets de HEURA
 Fruta
 CENA: Sémola y revuelto de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **07**
Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes al horno
 Fruta
 CENA: Judías verdes a las finas hierbas y croquetas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada y PATATA ECO
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz, **11**
Olleta alicantina con calabaza con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta
 CENA: Crema de tomate y sepia en salsa verde. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, **12**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
 Fruta
 CENA: Ensalada caprese y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz, **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental con salsa de soja
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli al horno
 Fruta
 CENA: Gazpacho y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Lentejas jardinera con arroz integral con hortalizas
Chispas de merluza con salsa tártara casera
 Fruta
 CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa. Fruta

Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur
 CENA: Boniato asado y pescado blanco al ajillo. Fruta

Hummus con tosta, **18**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Crema de calabacín y huevos a la ranchera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **20**
Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Putxero completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada verde y alitas de pollo a la miel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **21**
Fabada asturiana con carne
Huevos cocidos con ratatouille con CEBOLLA ECO con tomate y hortalizas
 Fruta
 CENA: Pimiento verde asado y pescado azul al pil pil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **24**
Pasta pipette al estilo toscana con hortalizas
Hamburguesa de ternera con salsa a la barbacoa al horno
 Fruta
 CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz, **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes
Pizza casera de bacon y queso con tomate
 Fruta
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **26**
Arroz de tamboril con rape
Tortilla campera con verduras
 Fruta
 CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa. Fruta

Hummus de remolacha con tosta, **27**
Guiso riojano con chorizo y patata
Pescado rebozado casero al pimentón boquerón de lonja
Mousse de chocolate blanco
 CENA: Champiñón con perejil y huevos con jamón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz, **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras al horno
 Fruta
 CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Crema de CALABACÍN ECO y queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata de soja al horno
 Fruta
 CENA: Salmorejo y pescado blanco con salsa de soja. Fruta



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **03**
Fusili al pesto roig amb tomaca
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn
 Fruita
 SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, **04**
Guisat de lletilles amb moniato de temporada i SAFANÒRIA ECO amb porro i espinacs
Truita de creïlla
 Fruita
 SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

DIMECRES

. **05**
Amanida de tardor amb carabassa lletuga, llombarda, rave, ou i formatge
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons
 Fruita i iogurt natural
 SOPAR: Creïlles a l'all i ous escaldats. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **06**
Potatge tradicional de cigrons amb verdures i CEBA ECO amb creïlla, pimentó i tomaca
Nuggets de HEURA
 Fruita
 SOPAR: Sèmola i remenat de bolets. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **07**
Fideus a la cassola amb magre, bolets i alls tendres
Filet de lluç a la llima i romer amb guarnició de pèsols al forn
 Fruita
 SOPAR: Bajoques a les fines herbes i croquetes de falafel. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **10**
Crema de floricol i poma al aroma de nou moscada i CREÏLLA ECO
Filet de pollastre arrebossat amb dacsa saltada
 Fruita
 SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa, **11**
Olleta alacantina amb carabassa amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba
 Fruita
 SOPAR: Crema de tomaca i sèpia en salsa verda. Fruita

Festiu **12**

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, **13**
Arròs amb salsa de tomaca casolana i plàtan fregit
Truita de formatge
 Fruita
 SOPAR: Amanida caprese i xulletes de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, **14**
ESPAGUETIS ECO a l'estil oriental amb salsa de soja
Filet de gall San Pere ajoarriero amb floretes de bròquil al forn
 Fruita
 SOPAR: Gazpatxo i magre amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **17**
Lletilles jardinera amb arròs integral amb hortalisses
Purnes de lluç amb salsa tàrtara casolana
 Fruita
 SOPAR: Panatxé de verdures i ternera en salsa. Fruita

. **18**
Amanida mixta amb salsa de mango casolana i formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou dur
Macarrons a la bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i iogurt
 SOPAR: Moniato torrat i peix blanc a l'all. Fruita

Hummus amb llesca, **19**
Arròs melós amb verdures i BAJOQUETA ECO
Fillete de Bacallà a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita
 SOPAR: Crema de carabasseta i ous a la ranxera. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **20**
Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou
Putxero complet amb cigrons, pollastre, creïlles i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Amanida verda i aletes de pollastre a la mel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, **21**
Fabada asturiana amb carn
Ous cuits amb ratatouille amb CEBA ECO amb tomaca i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Pimentó verd i peix blau al pil pil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **24**
Pasta pipette a l'estil toscana amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb salsa a la barbacoa al forn
 Fruita
 SOPAR: Verdures gratinades i calamar en la seua tinta. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, **25**
Crema de SAFANÒRIA ECO i taronja amb gingebre i crostons
Pizza casolana de bacó i formatge amb tomaca
 Fruita
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **26**
Arròs de tamboril amb rape
Truita camperola amb hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Amanida de piparra y llom en salsa. Fruita

★ **Hummus de remolatxa amb tosta** **27**
 ★ **Guisat de la Rioja** amb xoriç i creïlles
 ★ **Peix arrebossat casolà al pebre roig** aladroc de llotja
 ★ **Mousse de xocolata blanc**
 SOPAR: Xampinyó amb julivert i ous amb pernil. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa, **28**
Estofat vidu de cigrons amb CARABASSA ECO amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
 ★ **Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives negres** al forn
 Fruita
 SOPAR: Graella de verdures i peix blanc a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **31**
Crema de CARABASSETA ECO i formatge
Mossets d'HEURA en salsa amb guarnició de minestra de verdures i creïlla de soja al forn
 Fruita
 SOPAR: Salmorejo i peix blanc amb salsa de soja. Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pruna, pera i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

Heura és una alternativa a la proteïna animal, elaborada a base de llegums i oli d'oliva verge extra. En IRCO apostem per aquesta opció vegetal divertida, saborosa i versàtil.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3573kj 854kcal	Greix: 36.3g	AGS: 7.1g	AGM: 11.3g	AGP: 14.3g
Hidrats de Carboni: 93g	Sucres: 23.0g	Proteïnes: 31.4g	Sal: 2.9g	

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