



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el curso con nuevos propósitos para llevar a cabo un estilo de vida activo y una alimentación saludable ¿Nos acompañas?

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:
3715kJ				
3665kcal	40.1g	7.5g	12.6g	15.9g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
91g	22.5g	30.8g	2.5g	

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo ¹

Festivo ²

Festivo ⁵

Festivo ⁶

Festivo ⁷

Festivo ⁸

Festivo ⁹

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹²
Vichysoise con queso
crema de patata y puerro
Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada
al horno
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹³
Garbanzos de la abuela con CEBOLLA ECO
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

¹⁴
Ensalada veraniega con vinagreta de arándanos
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y huevo
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y helado
CENA: Crema de tomate y lomo con salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁵
Coditos amatriciana
con bacon, tomate y queso
Filete de bacalao en salsa de puerros
al horno
Fruta
CENA: Panaché de verduras y huevos a la ranchera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino ¹⁶
Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Alitas de pollo al limón y pimienta con mazorcas de maíz
al horno
Fruta
CENA: Sopa juliana con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹⁹
Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas ²⁰
Alubias campesinas con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Salteado de magro al curry con hortalizas
Fruta
CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²¹
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes encebollados
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Hervido valenciano y pollo con miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino ²²
Crema de legumbres con sésamo y picatostes
con hortalizas
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas ²³
Tornillos con salsa de boletus
Tortilla de queso
Fruta
CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al pil pil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²⁶
Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO
con hortalizas
Albóndigas en salsa de almendras
Fruta
CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁷
Paella valenciana
Rustidera de merluza con patatas
Fruta
CENA: Boniato al horno y rollito de ternera. Fruta

²⁸
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur natural
CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz ²⁹
Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Sémola y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ³⁰
Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo con manzana al horno
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta