

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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, olivas

Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada campera con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Lomo adobado al ajillo al horno

Fruta

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lentejas a la jardinera con arroz
Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno

Fruta

CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz

Fideua gandiense con merluza y marisco

Tortilla de tumbet con tomate, pimiento y berenjena

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Macarrones ECO con verduras al curry

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta.

Lechuga, tomate, rabanitos, olivas

Crema de verduras campesinas con crujiente de pan

Pizza prosciutto casera de masa madre con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Garbanzos de la iaia con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de zanahoria y queso con patata

Fruta

CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Coditos boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Rollito de york y queso jamón cocido y queso

Macedonia de frutas

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa de cebolla caramelizada al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pavo con salsa de tomate. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural

Librito de york y queso Jamón york y queso al horno

Fruta

CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha

Arroz con verduras

Filete de merluza gratinado al horno

Fruta

CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, cebolla

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón

Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas

Tarrina de helado de nata y chocolate

CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

Lechuga, tomate, cebolla, olivas

Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras

Muslo de pollo marinado al horno con salsa de hortalizas y especias

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada

Macedonia de frutas

CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con verduras a la provenzal

Fruta

CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

IRCO

Sabías que...

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

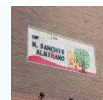
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
874g	204.0g	322.0g	2.5g	

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



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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·liciti
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.



Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**

Llentilles ECO llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara
nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca **06**

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Truita de tumbet
amb tomaca, pimentó i albergínia

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, ravenets, olives **07**

Crema de verdures camperes amb cruixent de pa

Pizza prosciutto cassolana de masa mare
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural

Llibret de pernil dolç i formatge
Pernil dolç i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Wrap vegetal amb alvocat i truita de tonyina. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **09**

Olleta de fesols estofats
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada
Macedònia de fruites

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**

Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives

Llom adobat a l'all
al forn

Fruita

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blanc al caldo curt. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Macarrons ECO amb verdures al curri

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **14**

Cigrons de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de safanòria i formatge
amb creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **15**

Arròs amb verdures

Filet de lluç gratinat
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **16**

Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou

Rellem de pollastre empanat amb verdures a la provençal

Fruita

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**

Llentilles a la jardineria amb arròs

Mandonguilles en salsa de poma amb pésols
carne de cerdo al horno

Fruita

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

0% DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **21**

Coditos bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Rotllet de pernil dolç i formatge
pernil dolç i formatge

Macedònia de fruites

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, ceba **22**

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Terrina de gelat de nata i xocolata

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

23

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

Sabies que...

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- eco** Ingredients ECO
- De temporada**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Peix sostenible**
- Font d'omega3**
- Suggestiu SOPAR**
- Dia menú temàtic**
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre**

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
874g	204.0g	322.0g	2.5g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València