



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

El 16 de Octubre es el **DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**. IRCO colabora con Acción contra el Hambre para salvar a miles de niños/as de la desnutrición. Con tu ayuda estamos llenando los platos que esta crisis ha vaciado.

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:
3631kj	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
868kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	20.9g	30.8g	2.6g	

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: 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.

05 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECO
Chispas de merluza
Fruta
CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

12 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Lomo adobado asado con ZANAHORIA ECO
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Lentejas con arroz con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Escalivada y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

26 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Sopa de puchero con letras de ave y cerdo con huevo
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

MARTES

06 Lechuga, tomate, maíz, atún
Crema de brocoli con PICATOSTES INTEGRALES caseros
Albóndigas en salsa con menestra de verduras carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta

13 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Lomo adobado asado con ZANAHORIA ECO
Fruta
CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

20 **Ensaladilla rusa** con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur natural
CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO con hortalizas
Tortilla de calabacin
Fruta
CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz caldoso con magro
Filete de bacalao rebozado casero
Fruta
CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

MIÉRCOLES

07 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Lentejas a la jardinera con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Crema de garbanzos con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

21 Lechuga, tomate, lombarda, queso
Crema de calabaza al aroma de nuez moscada
Muslo de pollo al chilindrón con CEBOLLA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Parillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz caldoso con magro
Filete de bacalao rebozado casero
Fruta
CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

30 Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Ensalada Transilvania
Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas
Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras
Estaca de Van Helsing
CENA: Ensalada completa y pescado azul a la naranja. Fruta

JUEVES

01 Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

08 **Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo** con lechuga, tomate y zanahoria
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Fruta y yogur
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Paella valenciana con pollo
Tortilla francesa
Fruta
CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

22 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Arroz a la cubana con tomate
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

29 Lechuga, tomate, lombarda, queso
Ensalada Transilvania
Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas
Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras
Estaca de Van Helsing
CENA: Ensalada completa y pescado azul a la naranja. Fruta

VIERNES

02 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo
Contramuslo de pollo al limón al horno
Fruta
CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta

09 **Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo** con lechuga, tomate y zanahoria
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Fruta y yogur
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos napolitana con tomate y hortalizas
Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta
CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Fabada vegetal con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

30 Lechuga, tomate, lombarda, queso
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

El 16 d'Octubre és el DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ. IRCO col·labora amb Acció contra La Fam per a salvar a milers de xiquets/etes de la desnutrició. Amb la teua ajuda estem omplint els plats que esta crisi ha buidat.

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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3631kj	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
868kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	20.9g	30.8g	2.6g	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

05
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
eccr Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECO
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

06
Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina
eccr Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS casolans
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures
carne de cerdo al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

07
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Lentilles a la jardineria amb hortalisses
Trita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

01
Lletuga, tomaca, safanòria, formatge
eccr Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
Lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

08
Amanida completa amb pinya, formatge fresc valència i ou amb lletuga, tomaca i safanòria
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

02
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Sopa d'au amb fideus d'au i potc amb ou
Contraçuixa de pollastre a la llima al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

09

12
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Sopa de peix amb estreletes amb lluç i marisc
eccr Llom adobat rostit amb SAFANÒRIA ECO
Fruita

SOPAR: Bolit valencià i truita de pimentó. Fruita

14
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de cigrons amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau en salsa verda. Fruita

15
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Paella valenciana amb pollastre
Trita francesa
Fruita

SOPAR: Sémola i rotllet de vedella. Fruita

16
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Coditos napolitana amb tomaca i hortalisses
eccr Abadejo al forn amb BAJOCA ECO
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

19
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
eccr Lentilles amb arròs amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Esgarrat i pit de pollastre a la planxa. Fruita

20
Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
eccr MACARRONS ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt natural

SOPAR: Albergina torrada i truita francesa. Fruita

21
Lletuga, tomaca, llombarda, formatge
Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada
eccr Cuixa de pollastre al xilindró amb CEBA ECO al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

22
Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Arròs a la cubana amb tomaca
eccr Lluç SOSTENIBLE en salsa verda al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

23
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Favada vegetal amb hortalisses
Trita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita.

26
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc al caldo curt. Fruita

27
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
eccr Cigrons de l'horta amb CARABASSA ECO amb hortalisses
Trita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

28
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs caldós amb magre
Filet de bacallà arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

29
Amanida Transilvania
Cargols de Frankenstein amb sang de Dràcula amb tomaca i hortalisses
Dits de fardaxo amb graneres de bruixa llonganisses de porc al forn amb salsa de cebolla i creïlles fregides casolanes
Estaca de Van Helsing

SOPAR: Amanida completa i peix blau a la taronja. Fruita

30
Lletuga, tomaca, llombarda, formatge
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita