



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

### CONSEJOS SALUDABLES

Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos el equilibrio tanto físico como psíquico, además de generar mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUELOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3502kj	39.6g	7.5g	12.9g	15.1g
837kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	20.6g	31.7g	2.3g	

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

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.

#### Festivo

1

#### Festivo

4

#### Festivo

5

#### Festivo

6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Macarrones al pesto de albahaca** con tomate  
**Chispas de merluza**  
Fruta en conserva

07

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Crema de hinojo** con hortalizas  
**Albóndigas en salsa** con hortalizas  
Fruta

08

**CENA:** Ensalada verde y tortilla de patata y calabacín. Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Lentejas con arroz** con hortalizas  
**Lomo adobado en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

11

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Coditos con salsa de CALABAZA ECO** con hortalizas  
**Tortilla de berenjena**  
Fruta

12

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul a la naranja. Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Crema solferino** con patata, tomate, puerro y cebolla  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

18

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda  
**Espaguetis napolitana** con tomate y hortalizas  
**Tortilla francesa**  
Fruta

19

**CENA:** Parrillada de verduras y brocheta de pescado azul. Fruta

**CENA:** Sopa juliana y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas  
**Bocaditos de rosada con salsa tártara casera**  
Fruta

25

Ensalada del Rey León lechuga, tomate, maíz, olivas negras  
**Crema de calabaza de Mary Poppins** al aroma de cúrcuma con picatostes  
**Alitas de pollo al estilo Broadway** al horno con salsa barbacoa  
**Yogur High School Musical** bebida de fresa

26

**CENA:** Ensalada variada y magro con hortalizas. Fruta

**CENA:** Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Merluza SOSTENIBLE en salsa verde**  
Fruta

27

**CENA:** Alcachofas salteadas y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Ensalada mediterránea**  
**MACARRONES ECO boloñesa gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta y yogur natural

28

**CENA:** Berenjena asada y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Estofado de verduras y alubias**  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

29

**CENA:** Puré de patata y pescado blanco al horno. Fruta



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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·licita 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.

1

#### Festiu

4

#### Festiu

5

#### Festiu

6

#### Festiu

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Macarrons amb pesto de alfàbega** amb tomaca  
**Purnes de lluç**  
Fruita en conserva

*SOPAR: Ensalada verda i truita de creïlla i carabasseta. Fruita*

08

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Crema de fenoll** amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa** amb hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Sémola i peix blanc al caldo curt. Fruita*

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Llenties amb arròs** amb hortalisses  
**Llom adobat en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i peix blau a la taronja. Fruita*

12

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Coditos amb salsa de CARABASSA ECO** amb hortalisses  
**Truita d'albergina**  
Fruita

*SOPAR: Ensalada de tomaca i rotllet de vedella. Fruita*

13

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Fesols de la iaia** amb xoriço i os de permil  
**Filet d'lluç orly** arrebossat casolà  
Fruita

*SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita*

14

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, formatge, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre  
Fruita i iogurt

*SOPAR: Pèsols saltats amb permil i peix blanc a la llima. Fruita*

15

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Sopa d'au amb lletres** d'au i porc amb cigrons i ou  
**Cuixa de pollastre rustido amb panotxetes de dacsca torrades**  
Fruita

*SOPAR: Espinacs a la crema i peix en salsa verda. Fruita*

18

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Crema solferino** amb creïlla, tomaca, porro i ceba  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

*SOPAR: Graellada de verdures i broqueta de peix blau. Fruita*

19

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, llombarda  
**Espaguetis napolitana** amb tomaca i hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Sopa juliana i llom torrat. Fruita*

20

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Potatge de cigrons amb bledes de temporada**  
**Coca amb verdures i ou dur** amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Floricó al vapor i peix blanc a la papillota. Fruita*

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Sopa de putxero complet amb estreletes** d'au i porc amb ou  
**Xulles de titot amb alls amb guarnició de creïlla fornera torrada** al forn  
Fruita

*SOPAR: Crema de xampinyó i remenat d'all tendres. Fruita*

22

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs amb fesols i naps**  
**Abadejo a la gallega con SAFANÒRIA ECO**  
Fruita

*SOPAR: Bajoques amb tomaca i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita*

25

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Llenties a la jardinera amb CEBA ECO** amb hortalisses  
**Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana**  
Fruita

*SOPAR: Amanida variada i magre amb hortalisses. Fruita*

26

**Amanida del Rei LLeó** lletuga, tomaca, dacsca i olives negres  
**Crema de carabassa de Mary Poppins** a l'aroma de cúrcuma amb crostons  
**Aletes de pollastre a l'estil Broadway** al forn amb salsa barbaçoa  
**Iogurt High School Musical** begut de fresa

*SOPAR: Sopa d'au i peix blau al vapor. Fruita*

27

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de fresa  
**Arròs a la cubana** amb tomaca  
**Lluç SOSTENIBLE en salsa verda**  
Fruita

*SOPAR: Carxofes saltades i truita paisana. Fruita*

28

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**MACARRONS ECO bolonyesa gratinats** amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i iogurt natural

*SOPAR: Albergina torrada i temera guisada. Fruita*

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Estofat de verdures i fesols**  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

*SOPAR: Puré de creïlla i peix blanc al forn. Fruita*

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA:  
Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

Entre els molts beneficis de practicar esport trobem l'equilibri tant físic com psíquic, a més de genera major capacitat de concentració, esforç i superació. Cal tindre en compte que és molt important combinar-ho amb una dieta completa i variada

**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)

<b>Energia:</b> 3502kJ 837kcal	<b>Greix:</b> 39.6g	<b>AGS:</b> 7.5g	<b>AGM:</b> 12.9g	<b>AGP:</b> 15.1g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 82g	<b>Sucres:</b> 20.6g	<b>Proteïnes:</b> 31.7g	<b>Sal:</b> 2.3g	

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