



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

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:
3497kj	38.2g	7.1g	12.0g	15.7g
836kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	19.9g	29.1g	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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **01**
Crema de boniato con queso
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **02**
Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO con hortalizas
Tortilla de calabacin
 Fruta

CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**
Espiraes italiana con tomate y queso
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **04**
Alubias campesinas con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**
Paella valenciana con pollo
Fliete de merluza gratinado al horno
 Fruta

CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO con hortalizas
Filete de bacalao a la riojana al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Coditos toscana con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **10**
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera con verduras
Coca con pisto y huevo duro con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**
Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **12**
Arroz al horno con embutido valenciano con costilla de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur natural

CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**
MACARRONES ECO con tomate y champiñon
Bocaditos de rosada con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **16**
Crema de brócoli con picatostes caseros
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo carne de cerdo al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **17**
Fideua de Pescado de nuestras Lonjas con merluza y marisco
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **19**
Arroz a la cubana con tomate
Merluza en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO
 Fruta

CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL con hortalizas
Filete de merluza a la gallega con mazorquitas de maíz al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
Crema de verduras naturales
Muslo de pollo rustido con guarnicion de guisantes rehogados
 Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada Bella y Bestia lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso **24**
Espaguetis de la Dama y el Vagabundo con salsa de tomate y albóndigas de cerdo
Crema amorosa de chocolate y caramelo

CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **25**
Garbanzos a la hortelana con verduras
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **26**
Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO
Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas al horno
 Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **01**

Crema de moniato amb formatge

Hamburguesa d'au en salsa de ceba al forn

Fruita

SOPAR: Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita

DIMARTS

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **02**

Olleta de cigrons amb CARABASSA ECO amb hortalisses

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **03**

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **04**

Fesols llauradors amb hortalisses

Llom a les herbes provençals al forn

Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **05**

Paella valenciana amb pollastre

Filete de lluç gratinat al forn

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

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: 3497kj 836kcal	Greix: 38.2g	AGS: 7.1g	AGM: 12.0g	AGP: 15.7g
Hidrats de Carboni: 87g	Sucres: 19.9g	Proteïnes: 29.1g	Sal: 2.6g	

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **08**

V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Llentilles de l'horta amb CEBA ECO amb hortalisses

Filet de bacallà a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**

Coditos toscana amb tomaca i hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **10**

Cigrons a la jardineria amb hortalisses

Coca amb samfaina i ou dur amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**

Sopa castellana amb lletres d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de albergina. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **12**

Arròs al forn amb embotit valencià amb costella de porc i cigrons

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **15**

MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó

Mossets de rosada amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de fresa **16**

Crema de bròquil amb crostons casolans

Longanisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó carn de porc al forn

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **17**

Fideuà de Peix de les nostres Llotges amb lluç i marisc

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**

Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **19**

Arròs a la cubana amb tomaca

Lluç amb salsa meri amb BAJOCA ECO

Fruita

SOPAR: Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **22**

Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL amb hortalisses

Filet de lluç a la gallega amb panotxa de dacsca al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**

Crema de verdures naturals

Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de pèsols ofegats

Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc al forn. Fruita

Amanida Bella i Bèstia lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca, formatge **24**

Espaguetis de la Dama i el Rodamón amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

Crema amorosa de xocolata i caramel

SOPAR: Floricol al vapor i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **25**

Cigrons a l'hortolana amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **26**

Arròs d'hivern amb bolets i CARABASSA ECO

Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs al forn

Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita