



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

**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:
3439kj				
822kcal	38.3g	7.4g	12.0g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
83g	20.6g	29.6g	2.2g	

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 solferino con picatostes caseros**  
 con patata, tomate, puerro y cebolla  
**Hamburguesa mixta con pisto**  
 de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**  
**Alubias riojana**  
 con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**  
**Tallarines napolitana**  
 con tomate y hortalizas  
**Chispas de merluza con maíz salteado**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, quinoa **04**  
**Garbanzos viudos estofados con CALABAZA ECO**  
 con hortalizas  
**Chuletas de pavo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**  
**Arroz caldoso con verduras**  
**Abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO**  
 Fruta

**CENA:** Judías verdes con tomate y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**  
**Espirales con salsa de CALABAZA ECO**  
**Bocaditos de rosada con salsa tártara casera**  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**  
**Lentejas campesinas**  
 con hortalizas  
**Pizza IRCO**  
 con fiambre de york, tomate y queso  
 Fruta

**CENA:** Crema de champiñón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **10**  
**Sopa de ave con fideos**  
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Lomo sajonia en salsa**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa **11**  
**Arroz con alcachofas y verduras**  
**Filete de merluza en salsa de puerros**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**  
**Fabada vegetal con CEBOLLA ECO**  
 con hortalizas  
**Tortilla española**  
 con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Sémola y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**  
**MACARRONES ECO con atun gratinados**  
 con tomate  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Potaje de lentejas hortelana**  
 con hortalizas  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

**17**

**18**

**19**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**  
**Crema Saint Germain**  
 de guisantes y manzana  
**Albóndigas a la santanderina**  
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Alcachofas rehogadas y pescado al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**  
**Arroz con pavo y verduras**  
**Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO**  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **24**  
**Cassoulet con hortalizas**  
 con alubias  
**Muslo de pollo al limón**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

**25**  
 ★ **Ensalada comedia**  
 Lechuga, tomate, maíz, olivas  
 ★ **Tortellini de ricotta Minion**  
 con espinacas  
 ★ **Bolitas de merluza Mortadelo y Filemón**  
 rebozadas  
 ★ **Sonrisa Gold de chocolate blanco**

**CENA:** Ensalada variada y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **26**  
 ★ **Garbanzos de la huerta con arroz**  
 con hortalizas  
**Tortilla de calabacín**  
 Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **29**  
**Lentejas a la jardinera**  
 con hortalizas  
**Delicias de calamar**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada mediterránea y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Revuelto de huevo y champiñón**  
 Fruta

**CENA:** Crema de patata y pescado al horno con ajo y perejil. Fruta

**31**  
**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
 ★ **Macarrones boloñesa gratinados**  
 con carne picada de cerdo, tomate y queso  
 Fruta y yogur natural

**CENA:** Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

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.



### DILLUNS

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

**Crema solferino amb crostons casolans**  
amb creïlla, tomaca, porro i ceba

**Hamburguesa mixta amb samfaina**  
de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i peix blau a la taronja. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca, **02**

**Fesols riojana**  
amb xoriço i os de pernil

**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

**Tallarines napolitana**  
amb tomaca i hortalisses

**Purnes de lluç amb dacsca saltada**  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i remenat d'ajetes. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, quinoa, **04**

**Cigrons viudots estofats amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses

**Xulles de titot amb alls**  
al forn

Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

### DIVENDRES

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

**Arròs caldós amb verdures**

**Abadejo a la gallega con SAFANÒRIA ECO**  
Fruita

**SOPAR:** Bajoquetes amb tomaca i magre amb hortalisses. Fruita

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

**Espirals amb salsa de CARABASSA ECO**

**Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana**  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i rotllet de vedella. Fruita

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

**Lentilles llauradors**  
amb hortalisses

**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

**SOPAR:** Crema de xampinyó i sépia encbollada. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECO, **10**

**Sopa d'au amb fideus**  
d'au i porc amb cigrons i ou

**Llom saxònia amb salsa**  
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Ensalada verda i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de fresa, **11**

**Arròs amb caxofes i verdures**

**Filete de lluç en salsa de porros**  
al forn

Fruita

**SOPAR:** Escalivada i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives, **12**

**Favada vegetal amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

Fruita

**SOPAR:** Sèmola i titot torrat. Fruita

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

**MACARRONS ECO amb tonyina gratinats**  
amb tomaca

**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada completa i peix en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **16**

**Potatge de lentilles hortolana**  
amb hortalisses

**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i cuixa de pollastre torrat. Fruita

**17**

**18**

**19**

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

**Crema Saint Germain**  
de pèsols i poma

**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Carxofes ofegades i peix al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives, **23**

**Arròs amb titot i verdures**

**Abadejo al forn amb all, julivert y BAJQUES ECO**  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, dacsca, **24**

**Cassoulet amb hortalisses**  
amb fesols

**Cuixa de pollastre a la llima**  
al forn

Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i vedella guisada. Fruita

**25**

- ★ Amanida comedia  
Lletuga, tomaca, dacsca, olives
- ★ Tortellini de ricotta Minion  
amb espinacs
- ★ Boletes de lluç Mortadelo i Filemón  
arrebossades
- ★ Somriure Gold de xocolate blanc

**SOPAR:** Ensalada variada i titot rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria, **26**

**Cigrons de l'horta amb arròs**  
amb hortalisses

**Truita de carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Verdures a la planxa i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **29**

**Lentilles a la jardinera**  
amb hortalisses

**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Ensalada mediterrània i llim torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **30**

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Remenat d'ou i xampinyó**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de creïlla i peix al forn amb all i julivert. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives, **31**

**Macarrones bolonyesa gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt natural

**SOPAR:** Sopa minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

**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.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

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

### CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'últim menjar del dia però no per això el menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers com verdures, peixos o carns magres.

**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:
3439kJ	38.3g	7.4g	12.0g	15.0g
822kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
83g	20.6g	29.6g	2.2g	

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