



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a la amada tierra de Don Quijote de la Mancha a través de sus platos: Gazpacho manchego y Duelos y quebrantos.

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:
3610kj				
863kcal	40.9g	7.6g	12.8g	16.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	19.9g	33.0g	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.

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
MACARRONES ECO toscana con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
Fruta en conserva

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

13

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz rossejat con embutido valenciano con magro y secreto de cerdo y garbanzos
Fruta y yogur natural

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

14

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria,
QUINOA
Crema de verduras naturales con queso
Hamburguesa de ave con tomate y verduras al horno
Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con magro
Bocaditos de rosada con colinasa con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

20

Lechuga, hoja de roble, tomate,
lombarda, olivas
Arroz a la cubana con tomate
Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, maíz, remolacha
Garbanzos campesinos con hortalizas
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

22

★ **Ensalada Caballeresca** Lechuga, tomate, maíz, olivas
★ **Gazpacho manchego Don Quijote** pimiento, champiñón, tomate y pollo
★ **Duelos y quebrantos** tortilla y longaniza
★ **Postre Sancho Panza**

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

26

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Espirales con tomate y champiñón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas hervidas i ternera guisada. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa
Crema de legumbres con picatostes con hortalizas
Coca con verduras y huevo duro con tomate
Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

28

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arròs caldós amb fesols i naps
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de cocido completo con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta

30



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

ABRILFRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El dia 23 d'abril es celebra el Dia Internacional del Llibre. Desde IRCO us conviden a viatjar a l'amada terra de El Xixot de la Manxa a través dels seus plats: Gaspatxo manxec i Duels i crebants.

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:
3610Kj				
863kcal	40.9g	7.6g	12.8g	16.0g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
84g	19.9g	33.0g	2.3g	

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 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·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.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

MACARRONS ECO toscana amb tomaca i hortalisses

Purnes de lluç
Fruita en conserva

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

13

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

Arròs rossejat amb embotit valencià amb magre i secret de porc i cigrons

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

14

Encisam, tomaca, dacsca, olives

Potatge de cigrons amb CARABASSA ECO amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Esgarrat i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, QUINOA

Crema de verdures naturals amb formatge

Hamburguesa d'au amb tomaca i verdures al forn
Fruita

SOPAR: Bajoques ofegades i peix blau a la planxa. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideus a la cassola amb magre

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

Fruita

SOPAR: Amanida variada i llo rostit. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Olleta de la plana fesols, xoriço i os de pernil

Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i pit de titot a les fines herbes. Fruita

20

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, olives

Arròs a la cubana amb tomaca

Sorell amb salsa meri amb BAJOCA ECO

al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Verdures saltades i truita francesa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa

Cigrons llauradors amb hortalisses

Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al caldo curt. Fruita

22

Amanida Cavalleresca Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Gaspatxo maxec El Xixot pimentó, xampinyó, tomaca i pollastre

Dols i crebants truita i llonganissa

Postres Sancho Panza

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

23

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Llentilles amb verdures de temporada i CEBA ECO

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sémola y peix blanc al vapor. Fruita

26

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

Espirals amb tomaca i xampinyó

Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes bollides i vedella guisada. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de fresa

Crema de llegums amb crostons amb hortalisses

Coca amb verdures i ou dur amb tomaca
Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i peix blau a la papillota. Fruita

28

Encisam, tomaca, dacsca, olives

Arròs caldós amb fesols i naps

Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i remenat d'allis tendres. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa de putxero complet amb estretetes

d'au i porc amb ou

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

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al forn. Fruita

30