



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

**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:
3560kj	39.3g	7.2g	12.7g	14.8g
851kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.9g	30.8g	2.7g	

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideua de verduras** con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín  
**Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**  
 Fruta  
 CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Olleta de la plana** alubias, chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla francesa**  
 Fruta  
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas** carne de cerdo  
 Fruta y yogur natural  
 CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**  
**Alitas de pollo a la miel** al horno  
 Fruta  
 CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL** con patata, cebolla y pimiento  
**Croquetas de cocido casero** con carne de ave, cerdo y bechamel  
 Fruta  
 CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro  
 Fruta  
 CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

### Festivo

### Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa  
**Lentejas de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO** al horno  
 Fruta  
 CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Arroz a la cubana** con salsa de tomate  
**Filete de merluza al vapor**  
 Fruta  
 CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla  
**Tortilla de patata**  
 Fruta  
 CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta  
 CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Revuelto de calabacín**  
 Fruta  
 CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Tornillos con tomate y aceitunas**  
**Filete de merluza al horno gratinado con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo  
 Fruta  
 CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda  
**Crema de legumbres** con verduras  
**Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso  
 Fruta  
 CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz al horno** con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
**Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**  
 Fruta  
 CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Chispas de merluza**  
 Fruta  
 CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz  
**Espirales italiana** con tomate y queso  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
 Fruta  
 CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

**Ensalada frutti di mare** coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún  
**Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas** con pescado y marisco  
**Flan Neptuno** de chocolate  
 CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**  
**Lomo con pisto asado** al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Sopa de cocido completo con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO** con zanahoria y pimiento rojo  
 Fruta  
 CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

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

### CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

**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:
3560kj	39.3g	7.2g	12.7g	14.8g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	22.9g	30.8g	2.7g	

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **04**  
**Fideuà de verdures**  
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta  
**Aladrocs del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO**  
Fruita  
SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **05**  
**Olleta de la plana**  
fesols, xoriço i os de pernil  
**Truita francesa**  
Fruita  
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

. **06**  
**Amanida mediterrània**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
**Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles**  
carn de porc  
Fruita i iogurt natural  
SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives, **07**  
**Puré de cigrons, porro i safanòria**  
**Aletes de pollastre a la mel**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **08**  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses  
**Fillete d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro  
Fruita  
SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

#### Festiu

#### Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa, **13**  
**Lentilles de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil  
**Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **14**  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet de lluç al vapor**  
Fruita  
SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **15**  
**MACARRONS ECO toscana**  
amb tomaca, safanòria i ceba  
**Truita de creïlla**  
Fruita  
SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **18**  
**Sopa d'au amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita  
SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **19**  
**Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Remenat de carabasseta**  
Fruita  
SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **20**  
**Cargols amb tomaca i olivas**  
**Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all  
Fruita  
SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, **21**  
**Crema de llegums**  
amb verdures  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **22**  
**Arròs al forn**  
amb costella de porc, embotit i cigrons  
**Filete de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO**  
Fruita  
SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **25**  
**Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Purnes de lluç**  
Fruita  
SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa, **26**  
**Espirals italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita  
SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

. **27**  
**Amanida frutti di mare**  
coditos, lletuga, tomaca, dacsa, surimi, tonyina  
**Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges**  
con pescado y marisco  
**Flan Neptú**  
de xocolata  
SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **28**  
**Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs**  
**Llom amb samfaina torrada**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita  
SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **29**  
**Sopa de putxero complet amb lletres**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO**  
amb safanòria i pimentó roig  
Fruita  
SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita