



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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: |
|----------------------|-----------|------------|-------|-------|
| 3585kcal | 40.8g | 7.7g | 13.2g | 15.8g |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 87g | 22.7g | 29.5g | 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

1 **Festivo**

02 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
ecor **Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

03 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Espaguetis pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

04 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta
CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

05 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

08 Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

09 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ecor **Tornillos con salsa de calabaza**
Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

10 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de zanahoria y pimienta
Fruta
CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

11 **Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana con pollo
Fruta y yogur natural
CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

12 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ecor **Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO**
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro
Filete de merluza al limón al horno
Fruta
CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras al horno
Fruta
CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

17 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
ecor **Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimienta
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

19 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
ecor **Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO** con champiñón, coliflor y pimienta rojo
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta
CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ecor **MACARRONES ECO napolitana** con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

24 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

25 **Ensalada Tundra** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañoso al horno con cebolla y especias
Piroclastos con lava albóndigas en salsa
Gelatina nuclear
CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

26 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa de ave con fideos
ecor **Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO** con zanahoria y pimienta rojo
Fruta
CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

29 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 magro en salsa de tomate. Fruta

30 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa
Fruta
CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **02**

eco **Lentilles llauradores amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **03**

Espaguetis pomodoro amb tomaca, carabasseta i porro

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **04**

Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **05**

Arròs a la cubana amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **08**

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **09**

eco **Cargols amb salsa de carabassa**

Filet d'abadejo a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **10**

Sopa de peix amb estreles amb lluç i marisc

Cuixa de pollastre al xilindró al forn amb salsa de safanòria i pebrot

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

11

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

Paella valenciana amb pollastre

Fruita i iogurt natural

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

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

eco **Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO**

Truita de creïlla

Fruita

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

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

Fideus a la cassola amb titot amb ceba, safanòria, pebrot i porro

Filet de lluç a la llima al forn

Fruita

SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **16**

Vichysoise crema de creïlla i porro

Llom a les herbes provençals amb mínestra de verdures al forn

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **17**

eco **Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pimentó

Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **18**

Coditos saltats amb hortalisses

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **19**

eco **Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO** amb xampinyó, floricol i pimentó roig

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

Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

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

Crema de llegums amb verdures

Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **23**

eco **MACARRONS ECO napolitana** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **24**

Cigrons a la riojana amb xoriço i os de pernil

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

25

Amanida Tundra Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs muntanyós al forn amb ceba i espècies

Piroclast amb lava mandonguilles en salsa

Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **26**

Sopa d'au amb fideus

eco **Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO** amb safanòria i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

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

Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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: |
|---------------------|---------|------------|-------|-------|
| 3585kJ 857kcal | 40.8g | 7.7g | 13.2g | 15.8g |
| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: | |
| 87g | 22.7g | 29.5g | 2.3g | |

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