



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja,
pera i caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo aenial!

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:
3506kj	39.4g	8.1g	13.0g	14.4g
838kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86g	22.0g	28.6g	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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**

Crema de verduras naturales con queso

Lomo en salsa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Filete de merluza gratinado

Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **03**

Potaje de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Hamburguesa de coliflor y queso
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

6

7

8

09

10

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **09**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**

Crema Saint Germain con picatostes
de guisantes y manzana

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **13**

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

14

Ensalada variada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Canelones gratinados

con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Fruta y yogur natural

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**

Crema de zanahoria ECO

Coca con verduras y jamón york
con tomate

Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO

con cebolla, zanahoria y puerro

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Garbanzos estofados
con hortalizas

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **20**

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Ensalada polar **22**

★ **Crema de nieve**
de coliflor y queso con picatostes

★ **Pollo esquimal**
con salsa de setas y patata fritas caseras

★ **Postre iceberg**

CENA: Guisantes con jamón y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**

Lentejas campesinas
con hortalizas

Lomo adobado rustido

Fruta

CENA: Escalivada y revuelto de pimientos. Fruta

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

31

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **01**
Crema de verdures naturals amb formatge
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita
SOPAR: Carabasseta torrada i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Filet de lluç gratinat
Fruita
SOPAR: Bollit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **03**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita
SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita

Festiu **6**

Festiu **7**

Festiu **8**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **09**
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Sèmola i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **10**
Crema Saint Germain amb crostons de pèsols i poma
Cuixa de pollastre a la llima al forn
Fruita
SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **13**
Llenties a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat
Fruita
SOPAR: Carabassa torrada i titot rostit. Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **14**
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Fruita i iogurt natural
SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de safanòria ECO
Coca amb verdures i pèril dolç amb tomaca
Fruita
SOPAR: Bajoques amb salsa de tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **17**
Cigrons estofats amb hortalisses
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **20**
Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Truita francesa
Fruita
SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Amanida polar **22**
Crema de neu de floricol amb formatge amb crostons
Pollastre esquimal amb salsa de bolets i creïlla fregides casolanes
Postre iceberg
SOPAR: Pèsols amb pèril i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**
Llenties llauradors amb hortalisses
Llom adobat rostit
Fruita
SOPAR: Escalivada i remenat de pimentons. Fruita

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **31**

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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: 3506kj	Greix: 39.4g	AGS: 8.1g	AGM: 13.0g	AGP: 14.4g
Hidrats de Carboni: 86g	Sucres: 22.0g	Proteïnes: 28.6g	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.