



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

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:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	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

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Remolacha, maíz, brotes de soja, olivas
Lentejas campesinas con arroz integral
con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

10

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

12

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa lionesa con CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

13

Lechuga, tomate, maíz, olivas
MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

17

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias de la abuela con ZANAHORIA ECO
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

19

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con hortalizas
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

20

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Surtido de fiambres
jamón york y queso
Fruta y yogur natural

21

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Espiraletas italiana
con tomate y queso
Boquerón del mediterráneo en tempura
Fruta

24

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

25

★ **Ensalada Everest**
Lechuga, tomate, maíz, olivas y pasas
★ **Sopa de cocido montañés**
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
★ **Croquetas rusticas**
receta tradicional con bechamel
★ **Yaos stracciatella**

26

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con magro y hortalizas
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta
Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de brócoli con queso y picatostes caseros
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta
Fruta

31

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

4

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

10

Remolatxa, dacsa, brots de soja, olives
Llentilles llauradors amb arròs integral amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita en conserva

SOPAR: Sèmola i filet de vedella a la planxa. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain de pèsols i poma
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Amanida completa i pit de titot a les fines herbes. Fruita

13

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsa amb vinagreta de maduixa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses amb hortalisses

Hamburguesa de ave en salsa lionesa amb CEBA ECO al forn

Fruita

SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc a la papillota. Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
MACARRONS ECO napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i sèpia en salsa verda. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc a la taronja. Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols de la iaia amb SAFANÒRIA ECO amb xoriço i os de pernil
Remenat de carabasseta i formatge

Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i peix blanc a la planxa. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i remenat d'alls tendres. Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO amb hortalisses
Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix. Fruita

21

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs del senyoret amb peix i marisc
Assortiment de fiambres pernil dolç y formatge
Fruita i iogurt natural

SOPAR: Crema de bròquil i peix blanc la caldo curt. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Aladroc del mediterrani en tempura

Fruita

SOPAR: Pèsols amb pernil i rotllet de vedella. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i peix blanc al vapor. Fruita

26

★ **Amanida Everest** Lletuga, tomaca, dacsa, olives i panses
★ **Sopa de putxero montanyés** d'au i porc amb ou i cigrons
★ **Croquetes rústiques** recepta tradicional amb baixamel
★ **Yaos stracciatella**

SOPAR: Crema de creïlla i titot torrat. Fruita

27

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca y truita francesa. Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil amb formatge i crostons casolans
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau marinat. Fruita

31

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Escalivada i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

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:
3502kj	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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