



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema v en la

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:
3627kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
867kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	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, zanahoria, lombarda, **Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Macarrones pomodoro** con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo y garbanzos
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Crema mediterranea con queso** con hortalizas
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **ESPAGUETIS ECO con tomate y calabacín**
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema de verduras campesres**
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO**
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas campesinas con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de patata y puerro con picatostes caseros**
Hamburguesa mixta lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fruta y yogur
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO** con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Puré de legumbres, puerro y ZANAHORIA ECO**
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Fideua de pescado** con merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos a la riojana con CEBOLLA ECO** con chorizo y hueso de jamón
Filete de merluza orly rebozado casero
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo
Pollo caribeño al horno con salsa de coco y aceitunas negras
Cremoso de fruta silvestre
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Coditos al tonno** con tomate y atún
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

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:
3627kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	2.6g	

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fesols a la jardineria amb CEBA ECO
amb hortalisses

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Llom amb salsa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Macarrons pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro

Truita francesa amb guarnició de pèsols

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs rossejat
amb magre i secret de porc i cigrons

Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO
al forn

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema mediterrània amb formatges
amb hortalisses

Aletes de pollastre a la mel
al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i sèpia encebollada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

ESPAGUETIS ECO amb tomaca i carabasseta

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

Fruita

SOPAR: Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Crema de verdures campestres

Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt natural

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Crema de creïlla i porro amb crostons casolans

Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures
al horno con salsa de cebolla

Fruita

SOPAR: Bajoquetes ofegades i truita camperola. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca, formatge i tonyina

Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Sèmola i peix blanc al vapor. Fruita

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

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

Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Olleta de fesols estofats
amb safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Puré de llegums, porro i SAFANÒRIA ECO

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fideuà de peix
amb lluç i marisc

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i faixetes de pollastre i verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cigrons a la riojana amb CEBA ECO
amb xoriço i os de pernil

Filet de lluç only
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

Amanida Ananàs
lletuga, tomaca, remolatxa, pinya

Arròs amazònic
amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de pollastre

Pollastre caribenc
al forn amb salsa de coco i olives negres

Cremós de fruita silvestre

Fruita

SOPAR: Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos al tonno
amb tomaca i tonyina

Filet d'abadejo a la marinera
al forn amb salsa de peix

Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

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

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita