



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

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:
3624kj	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, pepino, olivas

Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo

Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con maíz salteado

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea con queso y CEBOLLA ECO con hortalizas

Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes al horno

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales italiana con tomate y queso

Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Alubias de la abuela con CALABAZA ECO

con chorizo y hueso de jamón

Tortilla campera con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema de verduras campestres con picatostes

Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Merluza en salsa con guisantes al horno

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

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

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Crema de garbanzos con zanahoria, cebolla y puerro

Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espaguetis ECO al pesto de albahaca con tomate

Filete de bacalao al horno con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza orly con parrillada de verduras rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos estofados con CALABAZA ECO con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Hummus Mojave de garbanzos

Espirales de simún con tomate al curry

Pollo estilo tuareg rebozado con salsa tártara casera

Nube de arena

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Sopa castellana con lletres d'au i potc amb ou

Llonganisses amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Saltat de verdura i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana amb tomaca i formatge

Filet de bacallà arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Sopa tapioca i pollastre a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Crema de verdures camperes amb crostons

Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades

Fruita

SOPAR: Minestra gratinada i sèpia encebollada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO

Filet de lluç gratinat

Fruita

SOPAR: Creilles foreres i truita verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn

Fruita

SOPAR: Crema de xampinyons i peix a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Sopa castellana con lletres d'au i potc amb ou

Llonganisses amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Saltat de verdura i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fesols de la iaia amb CARABASSA ECO amb xoriço i os de pernil

Truita camperola amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rustidas. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs a la cubana amb salsa de tomaca

Lluç en salsa amb pèsols al forn

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i ou a la planxa amb papes. Fruites

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

Crema de cigrons amb safanòria, ceba i porro

Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creilla fregides cassolanes al forn

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espaguetis ECO al pesto d'alfabega amb tomaca

Filet de bacallà al forn amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa y llom a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Llenties a la jardinera amb CEBA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada amb dacsa saltejada

Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i truita de creilla. Fruita.

.

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

Macarrons a la bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de peix. Fruita.

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

Arròs amb floricol i ajetes

Filet de lluç a l'ajoarriero

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i rotllo de vedella al forn. Fruita.

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

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

Rellom de pollastre empanat amb guarnició de minestra de verdura

Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i regirat amb pernil. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons

Fillete de Bacallà a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i polit a la mostassa i mel. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fesols de l'horta amb CEBA ECO amb hortalisses

Llom a les herbes provençals al forn

Fruita

SOPAR: Sopa coberta i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Cargols amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç orly amb graellada de verdures arrebossat casolà

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pèsols al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

.

Amanida valenciana lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur

Arròs caldós de peix con pescado y marisco

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons estofats amb CARABASSA ECO amb hortalisses

Truita de creilla

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre amb tomaca. Fruita.

Hummus Mojave de cigrons

Espirals de simon amb tomaca al curri

Pollastre estil tuareg arrebossat amb salsa tàrtara casolana

Núvol d'arena

SOPAR: Crema de creilles i peix al caldo curt. Fruita

Festiu

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

“Desdejauna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejauna com

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3624kj 867kcal	Greix: 40.2g	AGS: 7.5g	AGM: 12.7g	AGP: 15.9g
Hidrats de Carboni: 87g	Sucres: 22.0g	Proteïnes: 32.5g	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.