



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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:
3833kj	42.9g	8.7g	14.0g	16.4g
917kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90g	19.3g	33.7g	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, **04**

Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Lomo en salsa con guisantes encebollados al horno con cebolla, zanahoria y ajo

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco asado. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Olleta de la plana con CEBOLLA ECO

alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **06**

Arroz caldoso con magro

Boquerón del mediterráneo en tempura

Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

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

Huevos cocidos con pisto con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Espaguetis toscana con tomate, calabacín y puerro

Filete de bacalao a la gallega con JUDIAS VERDES ECO

al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO con hortalizas

Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Nuggets de merluza con maíz salteado

Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **13**

Crema de calabacín con queso

Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Yogur natural

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo

Festivo

18

Festivo

19

Festivo

20

Festivo

21

Festivo

22

Festivo

25

Festivo

Remolacha, maiz, brotes de soja, olivas **26**

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Albóndigas en salsa de tomate al horno

Fruta en conserva

CENA: Fajitas de verdura y huevos rancheros. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**

Espirales salteados con hortalizas

con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Abecedario vegetal Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**

Fideos de autor con magro, boletus y ajos tiernos

Librito de lectura rebozado de york y queso

El principito crema de chocolate y caramelo

CENA: Tortitas de berenjena y pescado blanco a la vizcaína. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**

Arroz a banda con merluza y marisco

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

04

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou
Llom en salsa amb pésol encebollats
al forn amb ceba, safanòria i all
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

05

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Olleta de la plana amb CEBA ECO
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

06

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs caldós amb magre
Aladrocs del mediterrani en tempura
Fruita
SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

07

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita
SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

01

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Llenties a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Ous cuits amb samfaina
amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

11

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties llauradores amb SAFANÒRIA ECO
amb hortalisses
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Nuggets de lluç amb dacsca saltada
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita.

13

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa
Crema de carabasseta amb formatge
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge logurt natural
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita.

14

Festiu

15

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Filet de Bacallà a la gallega amb BAJQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita
SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

18

Festiu

19

Festiu

20

Festiu

21

Festiu

22

Festiu

25

Festiu

26

Remolatxa, dacsca, brots de soja, olives
Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mangondilles en salsa de tomaca
al forn
Fruita en conserva
SOPAR: Fajitas de verdura i ous ranxers. Fruita.

27

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espirals saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i zafanòria
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all al forn
Fruita
SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita.

28

Abecedari vegetal
Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre
Fideus d'autor
amb magre, boletus i alls tendres
Llibret de lectura
arrebossat de york i formatge
El Pètit Prncep
crema de xocolate i caramel
SOPAR: Coques d'albergínia i peix blanc a la biscaina. Fruita.

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta 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: 3833kj 917kcal	Greix: 42.9g	AGS: 8.7g	AGM: 14.0g	AGP: 16.4g
Hidrats de Carboni: 90g	Sucres: 19.3g	Proteïnes: 33.7g	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.