



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

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:
3452kj	37.5g	6.7g	11.6g	14.6g
826kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
85g	18.7g	30.9g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**
Cassoulet de garbanzos con CALABAZA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

MIÉRCOLES

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y helado
 CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Filete de bacalao a la marinera al horno con salsa de pescado
 Fruta
 CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**
Crema de legumbres con verduras
Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta
 CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
 Fruta
 CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**
Tornillos en salsa pomodoro con tomate, calabacín y puerro
Filete de merluza a la gallega con JUDIAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Ensalada campera con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo al ajillo
 Fruta
 CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Bocaditos de rosada
 Fruta
 CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**
Arroz del senyoret con pescado y marisco
Tortilla francesa
 Fruta
 CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO i picatostes caseros
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno
 Fruta
 CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**
Espaguetis al pesto de albahaca con tomate
Filete de bacalao a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **18**
Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de calabacín
 Fruta
 CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Paella valenciana con pollo
 Fruta y yogur natural
 CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**
Estofado de lentejas con CALABAZA ECO
Alitas de pollo a la miel con maíz salteado al horno
 Fruta
 CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**
Fideos a la cazuela con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Filete de bacalao al ajorarriero
 Fruta
 CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**
Ollita de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO con zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Ensalada de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **25**
Rustidera de merluza con patata dado al horno
 Fruta
 CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**
Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO con hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
 Fruta
 CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
 Fruta
 CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

Ensalada Arcoiris lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún **31**
Summer burger de cerdo completa con patatas fritas
Helado armonía con galleta y chocolate blanco
 CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Sopa d'au amb lletres
 d'au i potc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**
Cassoulet de cigrons amb CARABASSA ECO
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita
SOPAR: Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

DIMECRES

. **04**
Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons a la bolonyesa gratinats
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i gelat
SOPAR: Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **05**
Arròs al forn
 amb costella de porc, embotit i cigrons
Filet de bacallà a la marinera
 al forn amb salsa de peix
 Fruita
SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita.

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **06**
Crema de llegums
 con verdures
Pizza casera IRCO
 amb pernil dolç, tomaca i formatge
 Fruita
SOPAR: Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**
Llentilles a la jardiner amb CEBA ECO
 amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de coliflor i formatge
 al forn
 Fruita
SOPAR: Saltat de verdures i ous olles amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**
Cargols en salsa pomodoro
 amb tomaca, carabasseta i porro
Filet de lluç a la gallega amb BAJOQUES ECO
 al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita
SOPAR: Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

. **11**
Amanida de creïlla
 amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Cuixa de pollastre a l'all
 Fruita
SOPAR: Crema de porro, ceba i carlota i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **12**
Fesols de la iaia
 amb xoriço i os de pernil
Mossets de rosada
 Fruita
SOPAR: Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Hummus **13**
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
Truita francesa
 Fruita
SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO i crostons casolans
Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó
 al forn
 Fruita
SOPAR: Minestra d'hortalisses i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**
Espaguetis al pesto d'alfàbega
 amb tomaca
Filet de bacallà a la biscaïna
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita
SOPAR: Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **18**
Potatge de cigrons amb verdures
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
 Fruita
SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa holandesa. Fruita

. **19**
Amanida tricolor
 lletuga, safanòria, remolatxe, dacsca, formatge i tonyina
Paella valenciana
 amb pollastre
 Fruita i iogurt natural
SOPAR: Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**
Estofat de lentilles amb CARABASSA ECO
Aletes de pollastre a la mel amb dacsca saltat
 al forn
 Fruita
SOPAR: Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**
Fideus a la cassola amb titot
 amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Filet de bacallà a l'ajoarriero
 Fruita
SOPAR: Crema de pèsols i formatjada de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**
Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO
 amb safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a la jardiner
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita
SOPAR: Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

. **25**
Amanida de pasta
 amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Lluç rostit amb creïlla dau
 al forn
 Fruita
SOPAR: Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, **26**
Cigrons de l'horta amb CEBA ECO
 amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la caçadora
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita
SOPAR: Sèmola i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**
Arròs a la cubana
 amb salsa de tomaca
Truita de creïlla i ceba
 Fruita
SOPAR: Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**
Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
 amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
 Fruita
SOPAR: Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

. **31**
Amanida Arc de Sant Martí
 lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina
Summer burger
 de porc completa amb creïlles fregides
Gelat Harmonia
 amb galleta i xocolat blanc
SOPAR: Tortitas d'albergina amb mel i peix blanc al caldo curt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

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: 3452kj 826kcal	Greix: 37.5g	AGS: 6.7g	AGM: 11.6g	AGP: 14.6g
Hidrats de Carboni: 85g	Sucres: 18.7g	Proteïnes: 30.9g	Sal: 2.3g	

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