



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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:
3573kj				
854kcal	39.0g	7.8g	12.6g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.2g	30.3g	2.7g	

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, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

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

Fideua gandiense

con merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

14

Ensalada de verano
lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur natural

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Ensaladilla rusa

con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín

carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**

Paella valenciana

con pollo

Fish and chips

pescado rebozado con patatas fritas

Helado

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

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

Coditos toscana
con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Arroz al horno

con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Filete de bacalao en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

Sopa castellana con fideos

de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes

con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'anímem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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:
3573kj 854kcal	39.0g	7.8g	12.6g	15.0g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	22.2g	30.3g	2.7g	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives
Crema de pèsols i pera
Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita
SOPAR: Bajoques al pesto i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita
SOPAR: Crema de safanòria i bunyols de bacallà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajovarriero
Fruita
SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de falàfel. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives
Crema de pèsols i pera
Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita
SOPAR: Bajoques al pesto i peix blau al forn. Fruita

Fesols a la vinagreta amb ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de primavera. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita
SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llenties a la jardineria amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita
SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, olives, dacs, ou dur i fruita
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt natural
SOPAR: Minestra gratinada i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de maduixa
Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita
SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacs. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita
SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita
SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria
Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita
SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides
Gelats
SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu