



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguay

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 pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

a En caso de alergias e intolerancias, consúlte 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:
3598kj				
860kcal	39.5g	8.3g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
	21.8g	30.2g	2.4g	

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

CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
con patata, cebolla, zanahoria y puerro

Albóndigas en salsa
carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Fideuá de verduras
con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria

Filete de abadejo rebozado casero
rebozado casero

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Estofado de garbanzos campesinos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Arroz con hortalizas
con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro

Filete de merluza rebozado casero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes
con patata, cebolla, zanahoria y puerro

Albóndigas en salsa
carne de cerdo al horno con tomate triturado, cebolla y orégano

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Fideuá de verduras
con ajo tierno, habas baby, judías verdes, alcachofas, pimiento rojo y zanahoria

Filete de abadejo rebozado casero
rebozado casero

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz tres delicias
con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Sopa castellana con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Lomo sajonia a la santanderina
al horno en salsa con perejil, tomillo y pimentón

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

LENTEJAS A LA JARDINERA ECO
con zanahoria, patata y calabaza

Merluza rellena de york y queso

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

.

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y pasas

Macarrones salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate

Fruta y helado

CENA: Berenjena asada y muslo de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de brócoli

Pizza de york y queso
con tomate

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Arroz con salsa de tomate

Longanizas al horno
carne de cerdo

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Garbanzos con bacalao y espinacas
con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

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

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.