



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, melocotón, nectarina, pera y kiwi

### CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el curso con nuevos propósitos para llevar a cabo un estilo de vida activo y una alimentación saludable ¿Nos acompañas?

**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:
3602Kj	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
861kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86g	22.6g	30.4g	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

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.

5

6

7

8

9

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**  
**Vichyssoise**  
crema de patata y puerro  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **13**  
**Arroz del senyoret**  
con pescado  
**Lomo adobado en salsa lionesa**  
de cebolla al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **14**  
**Garbanzos de la huerta**  
con calabacín, espinacas y ajo  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara**  
con leche  
**Filete de merluza en salsa de puerros**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **16**  
**LENTEJAS CAMPESINAS ECO**  
con zanahoria, cebolla y patata  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

**CENA:** Crema de tomate y sepia con salsa verde. Fruta

**CENA:** Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

**CENA:** Panaché de verduras y huevo a la ranchera. Fruta

**CENA:** Sopa de ave con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **19**  
**Fideos a la cazuela con pavo**  
**Chispas de merluza**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**  
**ALUBIAS A LA JARDINERA ECO**  
con zanahoria, patata y calabaza  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas de ave al horno**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **22**  
**Tornillos en salsa de boletus**  
**Filete de bacalao a la vizcaína con guarnición de guisantes**  
con pimiento, ajo y pimentón  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**  
**Crema de legumbres con picatostes**  
con garbanzos y hortalizas  
**Pollo deshuesado al ajillo**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y alitas de pollo con miel y mostaza. Fruta

**CENA:** Champiñón salteado y pescado blanco al pil pil. Fruta

**CENA:** Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

**CENA:** Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**  
**LENTEJAS CON VERDURAS ECO**  
con zanahoria, patata y calabacín  
**Tortilla francesa con queso**  
Fruta

**27**  
**Ensalada completa con queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Macarrones salsa boloñesa y queso gratinado**  
con carne picada de cerdo y tomate  
Fruta y helado

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **28**  
**Crema de zanahoria y calabaza**  
**Albóndigas de ave en salsa de almendras**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**  
**Paella alicantina**  
con pollo y magro de cerdo  
**Rustidera de merluza**  
al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**  
**Sopa de cocido con fideos**  
de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Lomo sajonia a las hierbas provenzales**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

**CENA:** Boniato al horno y contramuslo de pollo asado. Fruta

**CENA:** Sémola y rollito de ternera. Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta