



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, 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:
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

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.

Festivo 5

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 12
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19
Fideos a la cazuela con pavo
Delicias de calamar
Fruta
CENA: Hervido valenciano y alitas de pollo con miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 26
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
con zanahoria, patata y calabacín
Tortilla francesa con queso
Fruta
CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta

MARTES

Festivo 6

Festivo 6

Lechuga, tomate, maíz, pepino 13
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Lomo adobado en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia con salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20
ALUBIAS A LA JARDINERA ECO
con zanahoria, patata y calabaza
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta
CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al pil pil. Fruta

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
CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Festivo 7

Festivo 7

Lechuga, tomate, lombarda, olivas 14
Garbanzos de la huerta
con calabacín, espinacas y ajo
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 21
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave al horno
Fruta
CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 28
Crema de zanahoria y calabaza
Albóndigas de ave en salsa de almendras
al horno
Fruta
CENA: Boniato al horno y contramuslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

Festivo 1

Festivo 8

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Filete de merluza rebozado casero
Fruta
CENA: Panaché de verduras y huevo a la ranchera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 22
Tornillos en salsa de boletus
Filete de bacalao rebozado casero
ebozado casero
Fruta
CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29
Paella alicantina
con pollo y magro de cerdo
Filete de merluza rebozado casero
Fruta
CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

VIERNES

Festivo 2

Festivo 9

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 16
LENTEJAS CAMPESINAS ECO
con zanahoria, cebolla y patata
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta
CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 23
Crema de legumbres con picatostes
con garbanzos y hortalizas
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta
CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. 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: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta