



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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:
357314kJ	38.5g	7.7g	12.5g	14.3g
854kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
91g	23.7g	29.0g	2.5g	

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

Festivo

Lechuga, tomate, pepino, olivas **07**
Crema de zanahoria y remolacha
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y salmón al curry. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Tortilla francesa con queso
Fruta

CENA: Judías verdes a la finas hierbas y merluza en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **21**
CREMA DE CALABAZA ECO con comino
Pavo en salsa con patatas y guisantes
al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y huevos a la cazuela. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Guisado de lentejas con acelgas y champiñón
Croquetas de brandada de bacalao
Fruta

CENA: Tomate con queso y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **08**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Rustidera de abadejo
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Nuggets de pollo
Fruta

CENA: Crema de tomate y pollo guisado. Fruta

Hummus con olivas de kalamata y tosta **22**
Garbanzos a la jardinera
con calabaza, espinacas y puerro
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Escalivada y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maiz, pepino **29**
Crema parmentiere con crujiente de pan
Lomo sajonia con estragón al estilo francés
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maiz **02**
Macarrones integrales con pollo y pesto de limón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sopa de tapioca y jamoncillos al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maiz **09**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa juliana y estofado de ternera. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**
Arroz viudo con alcachofas y verduras de temporada
con habas y judías verdes
Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes
al horno
Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla de serrano. Fruta

Lechuga, tomate, rábano, olivas negras **23**
★ **Sopa extremeña**
con fideos, tomate y picatostes
★ **Caldereta de pollo**
al horno
★ **Postre especial**

CENA: Coliflor paraíso y sepia en salsa verde. Fruta

. **30**
Ensalada completa con piña
con lechuga, tomate, zanahoria, olivas, queso y huevo
Tornillos con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y merluza al horno con limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**
ALUBIAS CAMPESINAS ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Crema de guisantes y bacalao en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**
Espaguetis pomodoro
con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso
Filete de merluza gratinado con ajo y perejil
al horno
Fruta

CENA: Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, maiz, olivas **17**
Crema de verduras campesines
con patata, cebolla, calabaza y calabacín
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Wok de verduras y abadejo al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maiz, olivas **24**
Macarrones italiana
con tomate y queso
Filete de gallo San Pedro a la vizcaína
con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

CENA: Ensalada templada y lomo en pepitoria. Fruta

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.

. **04**
Ensalada de encurtidos con huevo y pechuga de pavo
lechuga, tomate, maiz, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas
Paella alicantina
con pollo y magro de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Boniato asado y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, maiz, olivas **11**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con zanahoria, cebolla y calabacín
Lomo adobado en salsa lionesa
de cebolla al horno
Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y rape en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **18**
Sopa de cocido con letras
de ave y cerdo con huevo
Pollo deshuesado al chilindrón
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

CENA: Berenjena asada con miel y dorada a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
Arroz con salsa de tomate
Longanizas rustidas al horno
carne de cerdo
Fruta

CENA: Espinacas a la catalana y paninis caseros. Fruta