



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

El 21 de Octubre se servirá PAN INTEGRAL

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi

### CONSEJOS SALUDABLES

El 16 de Octubre es el DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. IRCO colabora con Acción contra el Hambre para salvar a miles de niños/as de la desnutrición. Con tu ayuda estamos llenando los platos que esta crisis ha vaciado.

**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:
3631kj	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
868kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Salt:	
89g	20.9g	30.8g	2.6g	

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: 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.

**05**  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**eccr** Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECO  
Chispas de merluza  
Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

### MARTES

**06**  
Lechuga, tomate, maíz, atún  
**eccr** Crema de brocoli con PICATOSTES INTEGRALES caseros  
Albóndigas en salsa con menestra de verduras  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

### MIÉRCOLES

**07**  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Lentejas a la jardinera con hortalizas  
Tortilla de patata  
Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

### JUEVES

**01**  
Lechuga, tomate, zanahoria, queso  
**eccr** Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO  
Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

**08**  
**eccr** Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo  
con lechuga, tomate y zanahoria  
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
Fruta y yogur

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

### VIERNES

**02**  
Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**eccr** Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo  
Contramuslo de pollo al limón al horno  
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta

**12**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**eccr** Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco  
Lomo adobado asado con ZANAHORIA ECO  
Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

**13**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Sopa de garbanzos con hortalizas  
Solomillo de pollo empanado  
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

**14**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
Arroz meloso con verduras  
Tortilla francesa  
Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

**15**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Coditos napolitana con tomate y hortalizas  
**eccr** Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO  
Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

**16**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Lentejas con arroz con hortalizas  
Bocaditos de rosada  
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

**19**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**eccr** Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa  
MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

**20**

Lechuga, tomate, lombarda, queso  
Crema de calabaza al aroma de nuez moscada  
**eccr** Muslo de pollo al chilindrón con CEBOLLA ECO al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

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

**21**

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa  
Arroz a la cubana con tomate  
**eccr** Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil  
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

**22**

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Fabada vegetal con hortalizas  
Tortilla española con patata y cebolla  
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

**23**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, maíz  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
Guisantes con patata y queso  
Crema de guisantes y manzana  
Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta

**26**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Sopa de puchero con letras de ave y cerdo con huevo  
Alitas de pollo a la miel al horno  
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

**27**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**eccr** Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO con hortalizas  
Tortilla de calabacin  
Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

**28**

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
Arroz caldoso con magro  
Filete de bacalao rebozado casero  
Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

**29**

**eccr** Ensalada Transilvania  
**eccr** Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas  
**eccr** Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras  
**eccr** Estaca de Van Hellsing

CENA: Ensalada completa y pescado azul a la naranja. Fruta

**30**

Lechuga, tomate, lombarda, queso  
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo  
Contramuslo de pollo al limón al horno  
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

**05**  
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
**eccr** Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECO  
Purnes de lluç  
Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

**06**  
Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina  
**Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS casolans**  
Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures  
carne de cerdo al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

SOPAR: Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

**07**  
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
Lentilles a la jardinera amb hortalisses  
Trita de creïlla  
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

**01**  
Lletuga, tomaca, safanòria, formatge  
**eccr** Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO  
Lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

**08**  
Amanida completa amb pinya, formatge fresc valència i ou amb lletuga, tomaca i safanòria  
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons  
Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

**02**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
Sopa d'au amb fideus d'au i potc amb ou  
Contraçuixa de pollastre a la llima al forn  
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

**09**

**12**  
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
Sopa de peix amb estreletes amb lluç i marisc  
**eccr** Llom adobat rostit amb SAFANÒRIA ECO  
Fruita

SOPAR: Bolit valencià i truita de pimentó. Fruita

**14**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
Crema de cigrons amb hortalisses  
Filet de pollastre arrebossat  
Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau en salsa verda. Fruita

**15**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
Arròs melós amb verdures  
Trita francesa  
Fruita

SOPAR: Sémola i rotllet de vedella. Fruita

**16**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
Coditos napolitana amb tomaca i hortalisses  
**eccr** Abadejo al forn amb BAJOCA ECO  
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

**19**  
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
**eccr** Lentilles amb arròs amb hortalisses  
Mossets de rosada  
Fruita

SOPAR: Esgarrat i pit de pollastre a la planxa. Fruita

**20**  
Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa  
**eccr** MACARRONS ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i truita francesa. Fruita

**21**  
Lletuga, tomaca, llombarda, formatge  
Crema de carabassa a l'aroma de noscada  
**eccr** Cuixa de pollastre al xilindró amb CEBA ECO al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

**22**  
Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa  
Arròs a la cubana amb tomaca  
**eccr** Lluç SOSTENIBLE en salsa verda al forn amb all i julivert  
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

**23**  
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
Favada vegetal amb hortalisses  
Trita espanyola amb creïlla i ceba  
Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita.

**26**  
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria  
Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou  
Aletes de pollastre a la mel al forn  
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc al caldo curt. Fruita

**27**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**eccr** Cigrons de l'horta amb CARABASSA ECO amb hortalisses  
Trita de carabasseta  
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

**28**  
Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
Arròs caldós amb magre  
Filet de bacallà arrebossat casolà  
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

**29**  
Amanida Transilvania  
Cargols de Frankenstein amb sang de Dràcula amb tomaca i hortalisses  
Dits de fardaxo amb graneres de bruixa llonganisses de porc al forn amb salsa de cebolla i creïlles fregides casolanes  
Estaca de Van Helsing

SOPAR: Amanida completa i peix blau a la taronja. Fruita

**30**  
Lletuga, tomaca, llombarda, formatge  
Crema de pèsols i poma  
Pizza IRCO amb penill dolç, tomaca i formatge  
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

El 21 d'Octubre es servirà PA INTEGRAL

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

### CONSELLS SALUDABLES

El 16 d'Octubre és el DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ. IRCO col·labora amb Acció contra La Fam per a salvar a milers de xiquets/etes de la desnutrició. Amb la teua ajuda estem omplint els plats que esta crisi ha buidat.

**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: 3631kj 868kcal	Greix: 40.6g	AGS: 8.0g	AGM: 12.6g	AGP: 16.1g
Hidrats de Carboni: 89g	Sucres: 20.9g	Proteïnes: 30.8g	Sal: 2.6g	

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