



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi

### CONSELLS SALUDABLES

Ja estem de volta! Anem a començar el curs amb nous propòsits per a dur a terme un estil de vida actiu i una alimentació saludable. Ens acompanyes?

**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)

<b>Energia:</b> 3715kJ 3665kcal	<b>Greix:</b> 40.1g	<b>AGS:</b> 7.5g	<b>AGM:</b> 12.6g	<b>AGP:</b> 15.9g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 91g	<b>Sucres:</b> 22.5g	<b>Proteïnes:</b> 30.8g	<b>Sal:</b> 2.5g	

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

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Vichysoise amb formatge**  
crema de creïlla i porro  
**Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Cigrons de la iaia amb CEBA ECO**  
amb xoriço i os de pernil  
**Truita de carabasseta**  
Fruita  
SOPAR: Amanida verda i vedella en salsa. Fruita

**Ensalada estiuenca amb vinagreta de nabius**  
lletuga, tomaca, llombarda, olives negres, formatge fresc i ou  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
Fruita i gelat  
SOPAR: Crema de tomaca i llom amb salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Coditos amatriciana**  
amb bacon, tomaca i formatge  
**Filet de bacallà en salsa de porros**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Panatxé de verdures i ous a la rauxera. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre  
**Estofat de lentilles amb SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la llima i pebre amb panotxes**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i peix blau a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Fideus a la cassola amb titot i CARABASSA ECO**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita  
SOPAR: Crema de carabasseta i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Fesols llauradors amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Saltat de magre al curri amb hortalisses**  
Fruita  
SOPAR: Verdures gratinades i calamars en la seua tinta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet de Gall San Pere a la biscaina amb pèsols amb ceba**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita  
SOPAR: Bollit valencià i pollastre amb mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre  
**Crema de llegums amb sèsam i crostons**  
amb hortalisses  
**Pizza casera IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Amanida de piparres i llom en salsa de soja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Cargols amb salsa de boletus**  
**Truita de formatge**  
Fruita  
SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc al pil pil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Lentilles amb verdures i SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa d'ametles**  
Fruita  
SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Paella valenciana**  
amb pollastre  
**Lluç rostit amb creïlles**  
Fruita  
SOPAR: Moniato al forn i rotlet de vedella. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons a la bolonyesa gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i gelat  
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Cassoulet de cigrons amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita  
SOPAR: Sèmola i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Sopa coberta amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre amb poma al forn**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Bròquil gratinat i truita amb samfaina torrada. Fruita