(5)

LUNES

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 v cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede

INFORMACIÓN PARA



(1)

(8)

Coditos con bacon ahumado y con Estofado de lentejas



Festivo

VIERNES





9









¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, 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 v una alimentación saludable Nos acompañas?



En caso de alergias e intolerancias, consulte co su centro para solicitar un menú especial

MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

(2







LO QUE NOS DIFERENCIA









Festivo

solicitar a su centro los alérgenos que

componen los platos servidos.

Festivo

MARTES

Festivo

Lechuga, hoja de roble,

con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de calabacín

CEBOLLA ECO

Fruta

salsa Fruta

olivas

Fruta

tomate, lombarda, olivas

Garbanzos de la abuela con

CENA: Ensalada verde y ternera en

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave al horno

Lechuga, tomate, maiz,

7

MIÉRCOLES

Festivo

Lechuga, tomate, maiz,

Filete de merluza con salsa de

CENA: Panaché de verduras y huevo a la

salsa carbonara

puerros

ranchera, Fruta

al horno

Fruta

JUEVES

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, (16)

campesinas con ZANAHORIA

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Musio de pollo con manzana

CENA: Sopa de ave con fideos y pescado

Lechuga, tomate, zanahoria, (23)

Tornillos con salsa de boletus

Filete de bacalao a la vizcaína

con guarnición de guisantes

CENA: Ensalada de piparras y lomo en

con pimiento, ajo y pimentón

Lechuga, tomate, zanahoria, (12)

Vichysoisse crema de patata y puerro

Pizza casera IRCO

con fiambre de york, tomate y queso Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, (19) lombarda

 Fideos a la cazuela con pavo y 🤛 Olleta alicantina con CEBOLLA CALABAZA ECO Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y alitas de CENA: Champiñón salteado y pescado pollo con miel v mostaza. Fruta blanco al pil pil. Fruta

queso fresco

Fruta y helado

azul al limón Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (26) olivas

Lentejas con verduras con ZANAHORIA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla con patata v cebolla

Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y nescado rehozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino

Arroz del senvoret con pescado y marisco

Lomo en salsa de cebolla

caramelizada

Yogur

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

Lechuga, tomate, remolacha, (20)

ECO

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla francesa con queso Helado

vinagreta de arándanos y

boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate

CENA: Tumbet mallorquín y pescado

Macarrones con salsa

CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, (28) pepino

cco Crema de zanahoria y CALABAZA ECO lechuga, tomate, remolacha, olivas negras,

Albóndigas de ave en salsa de almendras al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, pepino, lombarda Crema de legumbres con

sésamo y picatostes

Salteado de magro al curry con hortalizas

al horno Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla de iamón serrano. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz

Paella alicantina

Rustidera de merluza al horno

Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

salsa de soia. Fruta Lechuga, tomate, maiz, olivas

pepino

al horno

azul al ajo. Fruta

Fruta

Fruta

Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo

Cocido completo con garbanzos, carne, patata y hortalizas Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía: Grasas: AGS: AGM: 3602kj 861kcal 40.9g 8.2q 13.1q 15.7q Proteínas: Sal:

Hidratos de Azúcares: Carbono 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

Ensalada completa con

(6)



MENÚ NO CERDO

SEPTIEMBRE 2022

14



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días

más Sostenibles.

olivas Vichyssoise

Lechuga, tomate, zanahoria,

Pizza de atún

crema de patata y puerro

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO

Delicias de calamar

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lenteias con verduras con ZANAHORIA ECO

con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Tortilla con patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 13

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Pollo en salsa de cebolla caramelizada

al homo

Yogur

20

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Olleta alicantina con **CEBOLLA ECO**

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla francesa con queso

Helado

Lechuga, tomate, remolacha, 27 pepino Ensalada completa con

queso fresco lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, huevo

vinagreta de arándanos y

Macarrones salteados con pavo

con tomate y queso

Fruta y helado

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas

Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO

con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 21

Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave al horno

Fruta

Crema de zanahoria y CALABAZA ECO

Albóndigas de ave en en salsa de almendras

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza en salsa de puerros

al horno

Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Crema de legumbres con sésamo y picatostes

de garbanzos

Salteado de pollo al curry con hortalizas

al horno

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda

Paella de verduras

Rustidera de merluza

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, 16 pepino

Estofado de lentejas campesinas con ZANAHORIA **ECO**

con cebolla, calabacín y pimiento

Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, 23 maíz

Tornillos con salsa de boletus

Filete de bacalao a la vizcaína con guarnición de guisantes

con pimiento, ajo v pimentón

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 30

Sopa de ave con fideos

Cocido completo

con garbanzos, pollo, patata y hortalizas

Fruta

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, 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?









MENÚ NO CARNE

SEPTIEMBRE 2022

14



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días

más Sostenibles.

olivas **Vichyssoise**

Lechuga, tomate, zanahoria,

crema de patata y puerro

Pizza de atún

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Fideos a la cazuela con CALABAZA ECO

Delicias de calamar

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lentejas con verduras con ZANAHORIA ECO

con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla

Tortilla con patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino 13

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Wok de verduras con cebolla caramelizada

Yogur

20

27

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Olleta alicantina con CEBOLLA ECO

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla francesa con queso

Helado

omploto con

Ensalada completa con vinagreta de arándanos y queso fresco

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, huevo

Macarrones salteados con hortalizas

con tomate y queso

Fruta y helado

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas

Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO

con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 21

Arroz con salsa de tomate

Coliflor gratinada

al homo con queso

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino

Crema de zanahoria y CALABAZA ECO

Hamburguesa de falafel en en salsa de almendras

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza en salsa de puerros

al horno Fruta

22

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Crema de legumbres con sésamo y picatostes

de garbanzos

Parrillada de verduras al curry con guarnición de cuscús

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda

Paella de verduras

Rustidera de merluza

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino

Estofado de lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO

16

con cebolla, calabacín y pimiento

Brócoli paraiso

cocido salteado con manzana, cebolla y puerro

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Tornillos con salsa de boletus

Filete de bacalao a la vizcaína con guarnición de guisantes

con pimiento, ajo y pimentón

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 30

Sopa minestrone con fideos

con verduras

Cocido completo

con garbanzos, patata y hortalizas

Fruta

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón,

CONSEJOS SALUDABLES

melocotón, nectarina, pera y kiwi.

¡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?





