



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

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

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

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!

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

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: |
|----------------------|-----------|------------|-------|-------|
| 3560kj | 39.3g | 7.2g | 12.7g | 14.8g |
| 851kcal | | | | |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 89g | 22.9g | 30.8g | 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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideua de verduras** con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
 ③ **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas carne de cerdo
 Fruta y yogur
 🌙 CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimiento
 ⭐ **Croquetas de cocido casero** con carne de ave, cerdo y bechamel
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideua de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
 ③ **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas carne de cerdo
 Fruta y yogur
 🌙 CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel al horno
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
 eco **Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de guisantes y manzana
Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Lentejas de la abuela con chorizo y hueso de jamón
 eco **Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO** al horno
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
 eco **MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
 eco **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
 eco **Revuelto de calabacín**
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
 ③ **Filete de merluza al horno gratinado con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con verduras
Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín
 eco **Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Ensalada frutti di mare coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco
 ⭐ **Flan Neptuno** de chocolate
 🌙 CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de cocido completo con letras de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO con zanahoria y pimiento rojo
 🍎 Fruta
 🌙 CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

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

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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: | Greix: | AGS: | AGM: | AGP: |
|---------------------|---------|------------|-------|-------|
| 3560kj | 39.3g | 7.2g | 12.7g | 14.8g |
| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: | |
| 89g | 22.9g | 30.8g | 2.7g | |

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures** amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta
Aladrocs del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles carn de porc
Fruita i iogurt
SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita
SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Filet de abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita
SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de pèsols i poma
Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Llenties de la iaia amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO al forn
Fruita
SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Mossets de rosada
Fruita
SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita
SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all
Fruita
SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verdures
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita
SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita
SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita
SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita
SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare coditos, lletuga, tomaca, dacsa, surimi, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco
Flan Neptú de xocolata
SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa de putxero complet amb lletres d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO amb safanòria i pimentó roig
Fruita
SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita