



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

La calabaza es uno de los frutos más grandes que existen, pudiendo alcanzar casi 1000 kilos. Su color naranja característico es debido a un componente llamado carotenoide, que es además, beneficiosos para la salud.

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:
3698kj	41.4g	8.0g	13.3g	16.3g
884kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	23.5g	33.4g	2.4g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
Lentejas de la abuela
 con hortalizas
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO
 con hortalizas
Jamoncito de pollo en salsa de naranja
 al horno
 Fruta

CENA: Judías con salsa de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada variada
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Arroz rossejat
 con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano
 Fruta y yogur **04**

CENA: Guisantes salteados y tortilla de calabacín. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**
Macarrones con tomate y albahaca
Merluza al horno con guisantes
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo en su jugo. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, queso **06**
Garbanzos a la jardinera
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta

LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **09**
Sopa de ave con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al limón. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **10**
Arroz con tomate
Abadejo en salsa mery con judías verdes
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro con ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con jamón
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, atún **12**
Espaguetis con tomate y champiñón
Boqueron del mediterráneo en tempura
 Fruta **13**

CENA: Guisantes rehogados y tortilla de berenjena. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **13**
Crema de garbanzos al aroma de comino
Lomo a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Bacalao rebozado
 Fruta **17**

CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta

MARTES

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Macarrones boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur **17**

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Arroz a banda
 con merluza y marisco
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta **18**

CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Sopa de cocido completo con fideos
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
 Fruta **19**

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **20**
Crema Saint Germain
 de guisantes y manzana
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta **20**

CENA: Sopa juliana y pavo a las finas hierbas. Fruta

LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **23**
MACARRONES INTEGRALES napolitana
 con tomate y hortalizas
Bocaditos de rosada
 Fruta **23**

CENA: Crema de zanahoria y pavo rustido. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **24**
Alubias campesinas
 con hortalizas
Lomo adobado en salsa
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta **24**

CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **25**
Paella de verduras
Merluza SOSTENIBLE a la gallega
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta **25**

CENA: Ensalada de tomate y ternera guisada. Fruta

JUEVES

Ensalada Mariachi
 lechuga, tomate, maíz, mango
Patatas al estilo Dante
 riojanas con chorizo
Pollo Tijuana
 tiras de pollo rebozadas
Yogur artesano Coco
06

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **27**
POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA ECO
 con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta **27**

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**
Crema de calabacín
Albóndigas a la santanderina
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta **30**

CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta

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.