



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
 MARZO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

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:
3418kj				
817kcal	37.9g	7.3g	11.8g	14.7g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
83g	20.4g	29.7g	2.2g	

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 **01**
Crema solferino con picatostes con patata, tomate, puerro y cebolla
Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Alubias riojana con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**
Tallarines napolitana con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **04**
Garbanzos viudos estofados con tomate y hortalizas
Muslo de pollo al ajillo al horno
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**
Cazuela de arroz con verduras
Abadejo a la gallega
 Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y magro con hortalizas. Fruta

LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **08**
Lentejas campesinas con hortalizas
Bocaditos de rosada
 Fruta

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

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Espirales con tomate y aceitunas
Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Crema de champiñón y sepia encebollada. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **10**
Fabada vegetal con hortalizas
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **11**
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo al limón al horno
 Fruta

CENA: Escalivada y tortilla paisana. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**
Arroz con alcachofas y verduras
Filete de merluza en salsa de puerros al horno
 Fruta

CENA: Sémola y pavo asado. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**
Sopa castellana con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Longanizas con tomate carne de cerdo al horno
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado en salsa verde. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Potaje de lentejas hortelanas con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Paella valenciana con pollo
 Fruta y yogur

CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al papillote. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Macarrones italiana con tomate y queso
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Crema mediterránea y tortilla de atún. Fruta

VIERNES

Festivo

LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **22**
Crema Saint Germain de guisantes y manzana
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Alcachofas rehogadas y pescado al caldo corto. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**
Arroz con pavo y verduras
Abadejo al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Berenjena asada y tortilla de patata. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **24**
Cassoulet con hortalizas con alubias
Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

JUEVES

★ Ensalada comedia Lechuga, tomate, maíz, olivas
★ Tortellini de ricota Minion con espinacas
★ Bolitas de merluza Mortadelo y Filemón rebozadas
★ Sonrisa Gold de chocolate blanco

CENA: Ensalada variada y pavo rustido. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Garbanzos de la huerta con arroz con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

LUNES

ecor Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **29**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con hortalizas
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y lomo asado. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**
Arroz con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Crema de patata y pescado al horno con ajo y perejil. Fruta

MIÉRCOLES

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

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

JUEVES

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.