



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a multitud de países a través de sus libros de gastronomía. ¡Trasládate a otras culturas usando los fogones!

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:
3527kj				
843kcal	39.8g	7.6g	12.6g	15.7g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
83g	19.5g	32.5g	2.3g	

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

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.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

9

Festivo

12

Festivo

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones toscana con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

14

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

15

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

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales con queso
Hamburguesa de ave con tomate y verduras al horno
Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos a la cazuela con magro
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta

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

21

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Arroz a la cubana
Merluza en salsa mery con judías verdes al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Garbanzos campesinos con hortalizas
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

★ **Ensalada Caballeresca** Lechuga, tomate, maíz, olivas
★ **Guisado manchego Don Quijote** con pollo y hortalizas
★ **Librito de york y queso** rebozado
★ **Postre Sancho Panza** yogur artesano del Maestrazgo

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

26

LENTEJAS CON VERDURAS ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Espirales con tomate y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas hervidas i ternera guisada. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema de garbanzos con picatostes con hortalizas
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

29

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Paella de verduras
Merluza a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta