



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, kiwi, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 27 de mayo se celebra el Día Internacional del Celiaco. ¿Sabías que no pueden comer alimentos que tengan gluten? Desde IRCO trabajamos para que su menú sea lo más similar posible al de sus compañeros.

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: |
|----------------------|-----------|------------|-------|-------|
| 3497kj | | | | |
| 836kcal | 39.4g | 7.8g | 12.5g | 14.7g |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 84g | 19.1g | 30.6g | 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 **03**
Crema mediterránea con hortalizas
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Espinacas hervidas y tortilla de patata y cebolla. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**
Macarrones napolitana con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **05**
Arroz con verduras de temporada
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sémola y pescado azul en salsa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**
Alubias de la huerta con hortalizas
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Ensalada mixta y lomo rustido. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **07**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Escalivada y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **10**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con hortalizas
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
Espaguetis con tomate y aceitunas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Crema de guisantes y manzana
Pizza de york y queso con tomate
 Fruta

CENA: Berenjena asada y magro con ajetes. Fruta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y piña **13**
Ensalada primavera
Paella valenciana con pollo
 Fruta y yogur

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **14**
Garbanzos a la jardinera con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Espirales italiana con tomate y queso
Muslo de pollo asado
 Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Crema de brócoli con picatostes
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de huevo, queso y cebolla. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **19**
Arroz con pavo y hortalizas
Abadejo en salsa mery con judías verdes al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Coliflor al vapor y lomo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Fideua de Pescado con merluza y marisco
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Bolitas de merluza
 Fruta

CENA: Sémola y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **24**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **25**
Macarrones toscana con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la gallega con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Potaje de garbanzos estofados con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate con brotes de soja y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con tomate con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Crema de puerros y pisto con quinoa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas **28**
Ensalada Bienvenidos a la jungla
Hamburguesa Jumanji con patatas fritas de ave con pan de hamburguesa y ketchup
Mousse Fin del juego

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Albóndigas de atún en salsa con menestra de verduras al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Menestra de verduras y tortilla de berenjena. Fruta

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.