



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color o forma a la de los días anteriores.

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:
3707kj	42.7g	8.2g	14.9g	15.5g
886kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	21.4g	31.3g	2.5g	

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, maíz, lombarda **01**
Tallarines con tomate y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Crema de safanòria i peix blau al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**
Alubias a la riojana
 con chorizo y hueso de jamón
Bocaditos de rosada
 Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
Sopa de ave con fideos
 de ave y cerdo con huevo
Lomo en salsa
 al horno con salsa de cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **04**
Arroz tres delicias
 con zanahoria, guisantes y fiambre de york
Filete de merluza a la vizcaína
 al horno con salsa de zanahoria y pimienta
 Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **07**
LENTEJAS CAMPESINAS ECO
 con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **08**
Arroz con verduras de temporada
 con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **09**
Potaje de garbanzos estofados
 con patata, cebolla, pimienta y tomate
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas **10**
Ensalada de verano
Macarrones boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **11**
Vichyssoise
 crema de patata y puerro
Muslo de pollo al limón
 al horno
 Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con huevo
Longanizas con pisto
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Coliflor gratinada y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**
Crema de garbanzos
 con patata, cebolla y zanahoria
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
Espirales al pesto de albahaca
 con tomate
Filete de abadejo a la gallega
 al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Puré de espinacas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Lentejas con verduras
 con patata, cebolla, pimienta y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **18**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa mery
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Verduras y patata hervida y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **21**
Crema Saint Germain
 de guisantes y manzana
Albóndigas a la santanderina
 carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
 Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**
Macarrones toscana
 con tomate y hortalizas
Muslo de pollo a la cazadora
 al horno con salsa de cebolla, champiñón y puerro
 Fruta

CENA: Brocheta de verduras y huevos rellenos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **23**
Ensalada completa
Paella valenciana
 con pollo
 Postre especial

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

30
 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.

Festivo