



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

#### CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

**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:
3824kj	42.0g	8.1g	13.4g	16.4g
915kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	18.5g	32.0g	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, zanahoria, lombarda **04**  
**Sopa de ave con estrellitas**  
 de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**  
**Olleta de la plana**  
 alubias con chorizo y jamón  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**  
**Arroz tres delicias**  
 con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo  
**Boqueron del mediterráneo en tempura**  
 Fruta

**CENA:** Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**  
**Potaje de garbanzos**  
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Lomo en salsa a la provenzal**  
 al horno con salsa de cebolla y zanahoria  
 Fruta

**CENA:** Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**  
**Lentejas a la jardinera**  
 con patata, zanahoria y cebolla  
**Filete de merluza en salsa**  
 al horno con salsa de cebolla y puerro  
 Fruta

**CENA:** Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
**Espirales con tomate y calabacín**  
**Filete de bacalao a la gallega con judías verdes**  
 al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo  
 Fruta

**CENA:** Ensalada valenciana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **11**  
**Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL**  
 con patata, zanahoria y cebolla  
**Chispas de merluza**  
 Fruta

**CENA:** Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**  
**Arroz con hortalizas**  
 con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**  
**CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO**  
**Pizza de york y queso**  
 con tomate  
 Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
 al horno con pimiento y salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**  
**Espaguetis napolitana**  
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Filete de merluza a la riojana**  
 al horno con salsa de cebolla y puerro  
 Fruta

**CENA:** Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

**Abecedario vegetal**  
 lechuga, tomate, maíz, olivas **28**  
**Fideos de autor**  
 con magro y boletus  
**Librito de lectura**  
 rebozado de york y queso  
**El principito**  
 crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**  
**LENTEJAS DE LA HUERTA ECO**  
 con cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla española**  
 con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.