



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguayano

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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:
369447kJ	40.4g	7.8g	12.6g	16.1g
883kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de legumbres con hortalizas
Albóndigas en salsa con guarnición de menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Fideuá de pescado con pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, pasas y olivas
Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fish & Chips
pescado rebozado con patatas chips
Fruta
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al ajoarriero con judías verdes
al horno
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y taquitos de magro en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria
Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema de brócoli con picatostes
Pizza de york y queso con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Garbanzos campesinos con tomate, puerro y espinacas
Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Sopa juliana y revuelto de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Sopa castellana con fideos de ave con garbanzos y huevo
Lomo a la santanderina
al horno con salsa de cebolla y tomate
Fruta
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo

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.