



#### 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 **06**  
**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, tomate, remolacha, maíz **07**  
**Fideuá de pescado**  
 con pescado y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta  
*CENA: Judías verdes al pesto y pescado blanco al horno. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**  
**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, lombarda, olivas **09**  
**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, remolacha, maíz **10**  
**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 variada, tomate, maíz **13**  
**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*

**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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Pizza de york y queso**  
 con tomate  
 Fruta  
*CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta  
*CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**  
**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*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**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*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**  
**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** **22**

**Festivo** **23**

**Festivo** **24**

**Festivo** **27**

**Festivo** **28**

**Festivo** **29**

**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.