



#### 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

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

**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:
3515kj				
841kcal	39.8g	7.3g	12.5g	15.4g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	19.7g	30.5g	2.3g	

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 **02**  
**Sopa de ave con pepitas**  
de ave con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

#### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**  
**Arroz milanese**  
con magro y fiambre de york  
**Filete de merluza a la marinera**  
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria  
Fruta

**CENA:** Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**  
**Garbanzos con bacalao y espinacas**  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

#### JUEVES

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones con salsa boloñesa gratinados con queso**  
con carne picada de cerdo y tomate  
Fruta y yogur

**CENA:** Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

#### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**  
**Crema de legumbres**  
con hortalizas  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

**CENA:** Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

#### LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **09**  
**Lentijas campesinas**  
con patata, zanahoria y cebolla  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta

**CENA:** Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

#### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Tornillos pomodoro**  
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Gallo San Pedro a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**  
**CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

#### JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**  
**Alubias de la abuela**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

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

#### VIERNES

Hummus **13**  
**Arroz con verduras**  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

**CENA:** Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

#### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**  
**Vichysoise**  
crema de patata y puerro  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo**  
al horno con tomate, pimiento y cebolla  
Fruta

**CENA:** Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

#### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**  
**Potaje de garbanzos con jamón**  
con chorizo  
**Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor**  
al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía  
Fruta  
**CENA:** Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
con chorizo  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

#### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**  
**Estofado de lentejas**  
con patata, cebolla y pimiento  
**Chispas de merluza**  
Fruta

**CENA:** Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

#### VIERNES

**Ensalada tricolor**  
lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
Fruta y yogur

**CENA:** Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

#### LUNES

Lechuga variada, tomate, maíz **23**  
**Fideos a la cazuela con pavo**  
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro  
**Delicias de calamar**  
Fruta

**CENA:** Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

#### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**  
**Olleta de alubias estofadas**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Muslo de pollo en salsa de coco**  
al horno con aceitunas negras  
Fruta

**CENA:** Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**  
**MACARRONES INTEGRALES napolitana**  
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustidera de merluza con patata dado**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

#### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**  
**CREMA MEDITERRÁNEA ECO**  
con patata, zanahoria, puerro y acelga  
**Lomo a la jardinera con guisantes**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

#### VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Arroz a la cubana**  
con tomate  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

#### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**  
**LENTEJAS CON VERDURAS ECO**  
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

**CENA:** Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

#### MARTES

**Ensalada arcoiris**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Summer burger**  
de ave al horno con ketchup y patatas fritas  
**Postre armonía**  
Mousse gold de vainilla con chocolate

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

#### MIÉRCOLES

**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.



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**  
**Sopa d'au amb llavors**  
 d'au amb ou  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**  
**Arròs milanesa**  
 amb magre i pernil dolç  
**Filet de lluç a la marinera**  
 al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **04**  
**Cigrons amb abadejo i espinacs**  
**Truita de creïlla**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

### DIJOUS

**Amanida completa**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons amb salsa bolonyesa gratinats amb formatge**  
 amb carn picada de porc i tomaca  
 Fruita i iogurt

**SOPAR:** Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca **06**  
**Crema de llegums**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
 amb tomaca  
 Fruita

**SOPAR:** Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

### CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3515kj 841kcal	<b>Greix:</b> 39.8g	<b>AGS:</b> 7.3g	<b>AGM:</b> 12.5g	<b>AGP:</b> 15.4g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 84g	<b>Sucres:</b> 19.7g	<b>Proteïnes:</b> 30.5g	<b>Sal:</b> 2.3g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga variada, tomaca, dacsca **09**  
**Lentilles llauradores**  
 amb creïlla, safanòria i ceba  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Cargols pomodoro**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**  
**CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons**  
**Cuixa de pollastre amb alls**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**  
**Fesols de la iaia**  
 amb xoriço i os de pernil  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus **13**  
**Arròs amb verdures**  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

**SOPAR:** Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**  
**Vichysoise**  
 crema de creïlla i porro  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**  
 al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
 Fruita

**SOPAR:** Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca **17**  
**Potatge de cigrons amb pernil**  
 amb xoriço  
**Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricoi**  
 al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida de canonigos i contraxuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **18**  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
 amb tomaca  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**  
**Estofat de llentilles**  
 amb creïlla, ceba i pimentó  
**Purnes de lluç**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

**Amanida tricolor**  
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur  
**Paella valenciana**  
 amb pollastre, bajoca i garrofó  
 Fruita i iogurt

**SOPAR:** Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **23**  
**Fideus a la cassola amb titot**  
 amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Delícies de calamar**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**  
**Olleta de fesols estofats**  
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre en salsa de coco**  
 al forn amb olives negres  
 Fruita

**SOPAR:** Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **25**  
**MACARRONS INTEGRALS NAPOLITANA**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Rustidera de lluç amb creïlla dau**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **26**  
**CREMA MEDITERRÀNIA ECO**  
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes  
**Llom a la jardinera amb pèsols**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**  
**Arròs a la cubana**  
 amb tomaca  
**Truita amb creïlla i ceba**  
 Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**  
**LLENTILLES AMB VERDURES ECO**  
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

**Amanida arcoiris**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, tonyina i olives  
**Summer burger**  
 d'au al forn amb ketchup i creïlles fregides  
**Postre harmonia**  
 Mousse gold de vainilla amb xocolata

**SOPAR:** Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informem a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



#### 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

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

**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.

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**  
**Sopa minestrone con pepitas**  
 sopa de verduras  
**Varitas de verduras con huevo duro**  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Filete de merluza a la marinera**  
 al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria  
 Fruta

**CENA:** Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**  
**Garbanzos con bacalao y espinacas**  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

### JUEVES

**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones salteados con hortalizas**  
 Fruta y yogur

**CENA:** Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**  
**Crema de legumbres con hortalizas**  
**Pizza vegetal**  
 con tomate  
 Fruta

**CENA:** Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**  
**Lentijas campesinas**  
 con patata, zanahoria y cebolla  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
 Fruta

**CENA:** Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Tornillos pomodoro**  
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Gallo San Pedro a la gallega con guisantes**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**  
**CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES ECO con picatostes**  
**Pimiento relleno**  
 con arroz y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta

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

Hummus **13**  
**Arroz con verduras**  
**Bocaditos de rosada**  
 Fruta

**CENA:** Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**  
**Vichyssoise**  
 crema de patata y puerro  
**Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz**  
 Fruta

**CENA:** Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor**  
 al horno con cebolla, zanahoria, pimiento y judía  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
 con tomate  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**  
**Estofado de lentejas**  
 con patata, cebolla y pimiento  
**Chispas de merluza**  
 Fruta

**CENA:** Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

**Ensalada tricolor**  
 lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo  
**Paella de verduras**  
 Fruta y yogur

**CENA:** Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**  
**Fideos a la cazuela con verduras**  
**Delicias de calamar**  
 Fruta

**CENA:** Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**  
**Olleta de alubias estofadas**  
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Salteado de verduras con quinoa**  
 Fruta

**CENA:** Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**  
**MACARRONES INTEGRALES napolitana**  
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustidera de merluza con patata dado**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**  
**CREMA MEDITERRÁNEA ECO**  
 con patata, zanahoria, puerro y acelga  
**Guisantes rehogados con cous cous especiado**  
 Fruta

**CENA:** Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Arroz a la cubana**  
 con tomate  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**  
**LENTEJAS CON VERDURAS ECO**  
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

**CENA:** Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

**Ensalada arcoiris**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas  
**Hamburguesa completa falafel con patatas fritas**  
 con pan y ketchup  
 Alpro de vainilla

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

**31**  
 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.





### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**  
**Sopa minestrone amb pepites**  
 sopa de verdures  
**Varetes de verdures amb ou dur**  
 Fruita

**SOPAR:** Abergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**  
**Arròs amb coliflor i alls tendres**  
**Filet de lluç a la marinera**  
 al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **04**  
**Cigrons amb abadejo i espinacs**  
**Truita de creïlla**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

### DIJOUS

**Amanida completa**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
 Fruta i iogurt

**SOPAR:** Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **06**  
**Crema de llegums**  
 amb hortalisses  
**Pizza vegetal**  
 amb tomaca  
 Fruita

**SOPAR:** Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

### CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga variada, tomaca, dacsa **09**  
**Lentilles llauradores**  
 amb creïlla, safanòria i ceba  
**Hamburguesa de coliflor i formatge al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Cargols pomodoro**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**  
**CREMA DE VERDURES CAMPESTRES ECO amb crostons**  
**Pimentó farcit**  
 amb arròs i hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**  
**Fesols amb verdures**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus **13**  
**Arròs amb verdures**  
**Mossets de rosada**  
 Fruita

**SOPAR:** Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**  
**Vichysoise**  
 crema de creïlla i porro  
**Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs**  
 Fruita

**SOPAR:** Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **17**  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricol**  
 al forn amb ceba, safanòria, pebrot i bajoca  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **18**  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
 amb tomaca  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**  
**Estofat de llentilles**  
 amb creïlla, ceba i pimentó  
**Purnes de lluç**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

**Amanida tricolor**  
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsa, tonyina i ou dur  
**Paella de verdures**  
 Fruta i iogurt

**SOPAR:** Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsa **23**  
**Fideus a la cassola amb verdures**  
**Delícies de calamar**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**  
**Olleta de fesols estofats**  
 amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Saltat de verdures amb quinoa**  
 Fruita

**SOPAR:** Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **25**  
**MACARRONS INTEGRALS napolitana**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Rustidera de lluç amb creïlla dau**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **26**  
**CREMA MEDITERRÀNIA ECO**  
 amb creïlla, safanòria, porro i bledes  
**Pèsols ofegats amb cous cous especiat**  
 Fruita

**SOPAR:** Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **27**  
**Arròs a la cubana**  
 amb tomaca  
**Truita amb creïlla i ceba**  
 Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**  
**LLENTILLES AMB VERDURES ECO**  
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita

**SOPAR:** Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

**Amanida arcoiris**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives  
**Hamburguesa completa falafel amb creïlles fregides**  
 amb pa i quètxup  
 Alpro de vainilla

**SOPAR:** Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



#### 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

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

**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.

#### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**  
**Sopa de ave con pepitas**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

#### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**  
**Arroz con pavo y hortalizas**  
**Filete de merluza a la marinera**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Sopa juliana y revuelto de setas. Fruta.

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **04**  
**Garbanzos con bacalao y espinacas**  
 con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

#### JUEVES

**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas  
**Macarrones salteados con pollo**  
 con tomate  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

#### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**  
**Crema de legumbres**  
 con hortalizas  
**Pizza de jamón serrano**  
 con tomate  
 Fruta

**CENA:** Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **09**  
**Lentejas campesinas**  
 con hortalizas  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
 Fruta

**CENA:** Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Lentillos pomodoro**  
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Gallo San Pedro a la gallega**  
 con guisantes  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **11**  
**Crema de verduras campesinas**  
 con hortalizas  
**Muslo de pollo al ajillo**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Rollito de verduras rebozadas y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**  
**Alubias con verduras**  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta

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

Hummus **13**  
**Arroz con verduras**  
**Filete de merluza al vapor**  
 Fruta

**CENA:** Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**  
**Vichysoise**  
 crema de patata y puerro  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo**  
 al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Menestra de hortalizas y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **17**  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Filete de bacalao a la vizcaína con menestra de verduras y coliflor**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**  
**Espaguetis al pesto de albahaca**  
 con tomate  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**  
**Estofado de lentejas**  
 con hortalizas  
**Filete de merluza al limón**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, remolacha, maíz y huevo **20**  
**Arroz con pollo**  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Samosas y pescado blanco con salsa de setas. Fruta.

Lechuga variada, tomate, maíz **23**  
**Fideos a la cazuela con pavo**  
**Abadejo al caldo corto**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**  
**Olleta de alubias estofadas**  
 con verduras  
**Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **25**  
**MACARRONES INTEGRALES napolitana**  
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustidera de merluza con patata dado**  
 al horno  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **26**  
**Crema mediterránea napolitana**  
 con hortalizas  
**Lomo a la jardinera con guisantes**  
 al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Arroz a la cubana**  
 con tomate  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**  
**Lentejas con verduras**  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**CENA:** Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

**Ensalada de verano**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **31**  
**Hamburguesa de ave con pan de barra**  
 al horno  
 Alpro de vainilla

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. 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.



#### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**  
**Sopa d'au amb pepites**  
**Pit de pollastre a la planxa**  
 Fruita

**SOPAR:** Abergina torrada i peix blanc en salsa verda. Fruita

#### DIMARTS

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **03**  
**Arròs amb titot i hortalisses**  
**Filet d lluç a la marinera**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i regirat de bolets. Fruita.

#### DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **04**  
**Cigrons amb bacallà i espinacs**  
 amb hortalisses  
**Truita de creïlles**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de carlota i peix blanc rustido. Fruita

#### DIJOUS

**Amanida completa**  
 lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives  
**Macarrons saltats amb pollastre**  
 amb tomaca  
 Fruita i gelatina

**SOPAR:** Fesols ofegades i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

#### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca **06**  
**Crema de llegums**  
 amb hortalisses  
**Pizza de pernil**  
 amb tomaca  
 Fruita

**SOPAR:** Bròcoli amb beixamel i peix blanc a la mostassa. Fruita.

#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



#### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

#### CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga variada, tomaca, dacsca **09**  
**Lentilles llauradores**  
 amb hortalisses  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
 Fruita

**SOPAR:** Saltat de verdures i ous cuits amb tonyina i maionesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **10**  
**Cargols pomodoro**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Gall Sant Pere a la gallega amb pèsols**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**  
**Crema de verdures camperes**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Rotllo de verdures arrebossades i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **12**  
**Fesols amb verdures**  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i peix blanc marinat. Fruita.

Hummus **13**  
**Arròs en verdures**  
**Filet d lluç al vapor**  
 Fruita

**SOPAR:** Xampinyons amb alls i xulles de titot torrades. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **16**  
**Vichysoise**  
 crema de creïlla i porro  
**Llonganisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó**  
 al forn amb tomaca i hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Minestra d'hortalisses i peix blanc en salsa holandesa. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, dacsca **17**  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Filet de bacallà a la biscaïna amb minestra de verdures i floricol**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Amanida de canonigos i contracuixa de pollastre amb salsa d'ametles. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **18**  
**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
 amb tomaca  
**Truita francesa**  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de verdures i truita paisana. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**  
**Estofat de lletilles**  
 amb hortalisses  
**Filet d lluç a la llima**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Sopa coberta i peix blanc a la llima. Fruita.

**Amanida completa**  
 lletuga, tomaca, remolacha, dacsca i ou dur  
**Arròs amb pollastre**  
 Fruita i gelatina

**SOPAR:** Samosas i peix blanc amb salsa de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **23**  
**Fideus a la cassola amb titot**  
**Abadejo al caldo curt**  
 al horno  
 Fruita

**SOPAR:** Crema de pèsols i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **24**  
**Olleta de fesols estofats**  
 amb verdures  
**Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Creïlles torrades amb pebre roig i espècies i truita francesa amb tallada de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **25**  
**MACARRONS INTEGRALS napolitana**  
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Rustidera de lluç amb creïlla dau**  
 al forn  
 Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i guisat de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remoltxa **26**  
**Crema mediterrània**  
 amb hortalisses  
**Llom a la jardinera amb pèsols**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita

**SOPAR:** Coques d'albergínia amb mel i peix blanc a la papillota. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**  
**Arròs a la cubana**  
 amb tomaca  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**  
**Lentilles amb verdures**  
**Filet de bacallà al forn**  
 Fruita

**SOPAR:** Pimentó torrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita.

**Amanida d'estiu**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Hamburguesa d'au amb pa de barra**  
 al forn  
 Alpro de vainilla

**SOPAR:** Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita.

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.