



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, nectarina, pera y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el curso con nuevos propósitos para llevar a cabo un estilo de vida activo y una alimentación saludable ¿Nos acompañas?

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:
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	

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

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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

9

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Tornillos napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Chispas de merluza
Fruta de temporada

12

Lechuga, tomate, maíz, olivas
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

13

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha
Cazuela de fideos con pavo y verduritas
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Bacalao a la gallega con toque de laurel y perejil fresco
al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
Fruta de temporada

14

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Crema de legumbres con picatostes
con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

15

★ Ensalada de verano
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, atún y huevo
★ Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

16

CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

CENA: Pastel de verduras y huevos a la ranchera. Fruta

CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

CENA: Crema de tomate y lomo con salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz
MACARRONES INTEGRALES all'amatriciana
con tomate, bacon y queso
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

19

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
ALUBIAS CAMPERAS ECO con zanahoria, calabacín y cebolla
Lomo asado a las hierbas provenzales
al horno
Fruta de temporada

20

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Vichyssoise cremosa con queso
crema de patata y puerro
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

21

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Garbanzos pedrosillanos de la huerta
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa
Fruta de temporada

22

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz a la cubana
con tomate
Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes
al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón
Fruta de temporada

23

CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta

CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo con miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Albóndigas en salsa de almendras a las hierbas provenzales
carne de cerdo al horno
Fruta de temporada

26

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con coliflor, ajetes y magro
Filete de merluza orly
rebozado casero
Fruta de temporada

27

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

28

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Cassoulet de alubias con calabaza
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

29

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de fideos con huevo y caldo casero
de ave con garbanzos
Muslo de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

30

CENA: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y pescado blanco al tomillo. Fruta