



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, ciruela, pera y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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:
3573kj	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
854kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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 **03**
Fusilli al tonno
 gratinados con tomate y atún
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
 al horno con salsa de zanahoria, cebolla y ajito
 Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **04**
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURITAS DE TEMPORADA
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada de otoño
 lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, huevo y atún
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate
 con costilla de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur

CENA: Gazpacho y pavo en salsa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **06**
Potaje tradicional de garbanzos con boniato rojo de temporada
 con patata, zanahoria y cebolla
Nuggets de HEURA
 de soja
 Fruta de temporada

CENA: Sémola y revuelto de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**
Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Judías verdes a las finas hierbas y croquetas de falafel. Fruta

10

Lechuga variada, tomate, maíz
Crema de coliflor con queso al aroma de nuez moscada con picatostes
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada

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

11

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
ALUBIAS CAMPERAS ECO
 con zanahoria, calabacín y cebolla
Longanizas rustidas en salsa lionesa
 carne de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta de temporada

CENA: Crema de tomate y sepia en salsa verde. Fruta

Festivo

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y chuletas de pavo. Fruta

14

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
Espaguetis al estilo oriental
 con verduras y salsa de soja
Gallo San Pedro al ajorrero con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Patatas al ajillo y huevos escaldados. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas a la jardinera con ARROZ INTEGRAL
 con patata, zanahoria y cebolla
Chispas de merluza
 Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa. Fruta

18

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

CENA: Boniato asado y pescado blanco al ajillo. Fruta

19

Hummus con tosta
Paella de verduras
 con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento
Filete de bacalao a la gallega
 al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada verde y alitas de pollo a la miel. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de cocido casero con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo a las finas hierbas con guisantes
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y huevos a la ranchera. Fruta

21

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**
Fabada asturiana
 con carne
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

CENA: Pimiento verde asado y pescado azul al pil pil. Fruta

24

Lechuga variada, tomate, maíz
Pasta pipette al estilo toscana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Hamburguesa de ternera con salsa a la barbacoa
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

25

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **25**
CREMA DE ZANAHORIA ECO con jengibre
 al horno
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al limón. Fruta

26

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril con jengibre
 con rape
Tortilla francesa
 con tomate
 Fruta de temporada

CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa. Fruta

27

★ Hummus de remolacha con tosta
★ Guiso riojano con chorizo con patatas
★ Pescado rebozado casero al pimentón merluza
★ Mousse Milkibar de chocolate blanco

CENA: Champiñón con perejil y huevos con jamón. Fruta

28

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Potaje viudo de garbanzos
 con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento
★ Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras
 al horno
 Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al eneldo. Fruta

31

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de calabacín con quesito
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
 de soja al horno
 Fruta de temporada

CENA: Salmorejo y pescado blanco con salsa de soja. 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.