



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUELOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
92g	23.0g	29.1g	2.5g	

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

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
MACARRONES INTEGRALES con pollo al pesto de limon
Delicias de calamar
 Fruta de temporada
CENA: Sopa de tapioca y jamoncillos al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
ALUBIAS CAMPESINAS ECO con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
CENA: Crema de guisantes y bacalao en salsa de tomate. Fruta

Ensalada de encurtidos con atun y huevo
 lechuga, tomate, zanahoria, pepinillos y olivas
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur
CENA: Boniato asado y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Crema de zanahoria y remolacha con crujiente de pan con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y salmón al curry. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **08**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza gratinado con ajo y perejil fresco
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **09**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Champiñones en salsa verde y rape en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino y olivas **10**
Tornillos pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
Nuggets de HEURA de soja
 Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **11**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y estofado de ternera. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **14**
Macarrones zucchini gratinados al orégano con tomate y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Crema de tomate y pollo guisado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**
Olleta de la plana con chorizo y jamón
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada
CENA: Judías verdes a la finas hierbas y merluza en salsa. Fruta

Hummus con tosta **16**
Arroz a la cubana con tomate
San Pedro al estragón y calabaza con guisantes
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Patatas panaderas y tortilla de serrano. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Crema de legumbres con hortalizas
Pizza prosciutto artesana de masa madre natural
 Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y abadejo al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **18**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo al chilindrón con receta tradicional
 en salsa con pimentón, orégano y perejil
 Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Berenjena asada con miel y dorada a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**
CREMA PARMENTIER ECO de patata y puerro
Bocaditos de HEURA en salsa de patatas y guisantes
 bocaditos vegetales al horno
 Fruta de temporada
CENA: Ensalada templada y huevos a la cazuela. Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**
Arroz con alcachofas y verduras
Abadejo a la vizcaína con pimiento, ajo y pimentón
 Fruta de temporada
CENA: Verduras con quinoa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, rábanos, maíz y aceitunas negras **23**
Sopa extremeña con fideos, huevo y picatostes
Caldereta de pollo al horno
Copa Dalky
 Copa de chocolate y nata
CENA: Coliflor paraíso y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
Espirales con tomate al toque de curry con queso
Filete de merluza en salsa americana
 con caldo de marisco, cebolla y tomate
 Fruta de temporada
CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **28**
Guisado de lentejas con acelgas y champiñón
Croquetas de brandada de bacalao
 Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**
Crema de calabaza con comino
Lomo con estragón al estilo francés
 al horno
 Fruta de temporada
CENA: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, olivas, huevo y dados de pavo
Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta y yogur
CENA: Guiso de patatas con verduras y merluza al horno con limón. 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.