



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

Festiu

04

Lletuga, tomaca, carlota, ravets
Cassoulet amb verdures
amb fesols
Fruita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau en salsa. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Sopa de au amb letras
d'au amb cigrons i ou
Llom saxònia rustido amb guarnició de cous-cous
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i pit de pollastre a la planxa. Fruita

06

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Arròs amb verdures de temporada
Lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i llom rostit. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de pèsols i poma
Cuixa de pollastre al xiliandró amb CARLOTA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Escalivada i sèpia en salsa verda. Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llentilles de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses
Bacallà arrebossat con salsa tàrtara casera
Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i pollastre al forn. Fruita

11

Lletuga, tomaca, dacsà, remolatxa
Espaguetis amb salsa carbonara i bacon fumat
amb llet
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i truita francesa. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema mediterrània
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i magre amb alls tendres. Fruita

13

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, espàrrecs blancs
Cigrons amb abadejo i espinacs
amb hortalisses
Llom a les herbes provençals amb FESOLS VERDS ECO
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc a la planxa. Fruita

14

Amanida primavera amb tallada de formatge
Lletuga, tomaca, carlota, dacsà, ou dur i pinya
Paella alacantina
amb pollastre i magre de porc
Fruita i gelat

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Coditos italiana
amb tomaca i formatge
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i peix blanc biscaïna. Fruita

18

Lletuga, tomaca, dacsà, safanòria cuïta
Fideuà de PEIX DE SANTA POLA
amb lluç i marisc
Truita francesa amb panotxa de dacsà
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blau amb all i julivert. Fruita

19

Lletuga, tomaca, pepino, olives
Arròs amb titot i hortalisses
Abadejo en salsa amb FESOLS VERDS ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Florical al vapor i llom en salsa. Fruita

20

Amanida de creïlla
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives
Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó amb minestra de verdures
cam de porc al forn
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i remenat d'ou, formatge i ceba. Fruita

21

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Sèmola i faixetes de verdures. Fruita

24

Amanida de pasta
amb hortalisses i olives
Lluç a la gallega amb pèsols ofegats
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella. Fruita

25

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL
amb hortalisses
Llom adobat en salsa espanyola amb CEBA ECO
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc al forn. Fruita

26

Lletuga, tomaca, cogombre, brots de soja
Potatge de cigrons estofats
amb verdures
Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECO
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca amb brots de soja i peix blau en salsa. Fruita

27

Amanida Benvinguts a la jungla
Lletuga, tomaca, carlota, dacsà, ou dur, formatge i olives
Hamburguesa Jumanji amb creïlles fregides
amb pa, hamburguesa d'au i quètxup
Gelat Fi del joc

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la llima. Fruita

28

Lletuga, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa
Arròs amb tomaca casolana
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Crema de porro i samfaina amb quinoa. Fruita

31

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles de tonyina en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i truita d'albergina. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·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.

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

El dia 27 de maig es celebra el Dia Internacional del Celiac. Sabies que no poden menjar aliments que tinguen gluten? Des de IRCO treballem per a que el seu menú siga lo més similar possible al dels seus companys.

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)

Energia: 3418kJ 817kcal	Greix: 39.2g	AGS: 8.3g	AGM: 13.0g	AGP: 13.7g
Hidrats de Carboni: 79g	Sucres: 19.0g	Proteïnes: 30.9g	Sal: 2.4g	

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