



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt colorides. Des d'IRCO t'animem a que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color o forma a la dels dies anteriors.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta 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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3782kj				
904kcal	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	19.0g	31.5g	2.7g	

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Fesols a la vinagreta amb tomaca, ceba i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Espaguetis amb salsa carbonara i bacon fumat amb llet
Mossets de rosada amb dacsa saltejada
Fruita

SOPAR: Sémola i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom en salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i pernil dolç
Lluç a la biscaïna al forn amb salsa de safanòria i pimentó
Fruita

SOPAR: Esgarrat i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i titot rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Arròs amb verdures de temporada amb xampinyó, floricol i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, espàrrecs blancs
Vichysoisse crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols ofegats
Fruita

SOPAR: Espàrrecs saltats i sepia en ceba. Fruita

Amanida d'estiu amb tallada de formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Tortellini de ricotta amb espinacs amb salsa de tomaca
Fruita i gelat

SOPAR: Bollit valencià i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa amb vinagreta de maduixa
Potatge de cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Peix de les nostres llotges arrebossat casolà (amb farina de dacsa)
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Arròs amb salsa de tomaca casolana
Lluç en salsa verda amb bajoquetes al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Puré d'espinacs i cuixa de pollastre torrada. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, brots de soja
Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Verdures i creïlla bollida i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa castellana amb pasta d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Floricol gratinada i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria cuita, dacsa
Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Filet de pollastre arrebossat amb cremós de floricol
Fruita

SOPAR: Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Remenat d'ou, carabasseta i creïlla
Fruita

SOPAR: Sémola i xulletes de titot. Fruita

Amanida de pasta amb omaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i ou farcit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i peix blau en salsa. Fruita

Amanida completa amb tallada de formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Paella alacantina amb pollastre i magre de porc

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita