



### LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón, 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?

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

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:
3715kj	40.1g	7.5g	12.6g	15.9g
3665kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
91g	22.5g	30.8g	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

Festivo

5

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Vichysoise con queso**  
crema de patata y puerro  
**Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada**  
al horno  
 Fruta  
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
 **Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO**  
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro  
**Delicias de calamar**  
 Fruta  
 CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
 **Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas  
**Albóndigas en salsa de almendras**  
 Fruta  
 CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta

### MARTES

Festivo

6

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Garbanzos de la abuela con CEBOLLA ECO**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de calabacín**  
 Fruta  
 CENA: Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
 **Alubias campesinas con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Salteado de magro al curry con hortalizas**  
 Fruta  
 CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Paella valenciana**  
con pollo  
**Rustidera de merluza con patatas**  
 Fruta  
 CENA: Boniato al horno y rollito de ternera. Fruta

### MIÉRCOLES

Festivo

7

Festivo

.  
**Ensalada veraniega con vinagreta de arándanos**  
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y huevo  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Fruta y helado  
 CENA: Crema de tomate y lomo con salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz a la cubana**  
con salsa de tomate  
**Filete de Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes encebollados**  
al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta  
 CENA: Hervido valenciano y pollo con miel y mostaza. Fruta

.  
**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones a la boloñesa gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Fruta y helado  
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

### JUEVES

Festivo

8

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Coditos amatriciana**  
con bacon, tomate y queso  
**Filete de bacalao en salsa de puerros**  
al horno  
 Fruta  
 CENA: Panaché de verduras y huevos a la ranchera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino  
**Crema de legumbres con sésamo y picatostes**  
con hortalizas  
**Pizza casera IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
 Fruta  
 CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
 **Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta  
 CENA: Sémola y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

### VIERNES

Festivo

9

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, pepino  
 **Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas  
**Alitas de pollo al limón y pimienta con mazorcas de maíz**  
al horno  
 Fruta  
 CENA: Sopa juliana con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Tornillos con salsa de boletus**  
**Tortilla de queso**  
 Fruta  
 CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al pil pil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa cubierta con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo con manzana al horno**  
al horno  
 Fruta  
 CENA: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi

### CONSELLS SALUDABLES

Ja estem de volta! Anem a començar el curs amb nous propòsits per a dur a terme un estil de vida actiu i una alimentació saludable. Ens acompanyes?

**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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3715kj	40.1g	7.5g	12.6g	15.9g
3665kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
91g	22.5g	30.8g	2.5g	

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**

**Festiu** 5

**Festiu** 6

**Festiu** 7

**Festiu** 8

**Festiu** 9

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 12  
**Vichysoise amb formatge**  
crema de creïlla i porro  
**Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 13  
**Cigrons de la iaia amb CEBA ECO**  
amb xoriço i os de pernil  
**Truita de carabasseta**  
Fruita  
SOPAR: Amanida verda i vedella en salsa. Fruita

14  
**Ensalada estiuenca amb vinagreta de nabius**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge fresc i ou  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
Fruita i gelat  
SOPAR: Crema de tomaca i llom amb salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 15  
**Coditos amatriciana**  
amb bacon, tomaca i formatge  
**Filete de bacallà en salsa de porros**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Panatxé de verdures i ous a la rauxera. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 16  
**Estofat de lentilles amb SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la llima i pebre amb panotxes**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i peix blau a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 19  
**Fideus a la cassola amb titot i CARABASSA ECO**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita  
SOPAR: Crema de carabasseta i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 20  
**Fesols llauradors amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Saltat de magre al curri amb hortalisses**  
Fruita  
SOPAR: Verdures gratinades i calamars en la seua tinta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 21  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet de Gall San Pere a la biscaina amb pèsols amb ceba**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita  
SOPAR: Bollit valencià i pollastre amb mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 22  
**Crema de llegums amb sèsam i crostons**  
amb hortalisses  
**Pizza casera IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Amanida de piparres i llom en salsa de soja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 23  
**Cargols amb salsa de boletus**  
**Truita de formatge**  
Fruita  
SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc al pil pil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 26  
**Lentilles amb verdures i SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa d'ametles**  
Fruita  
SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 27  
**Paella valenciana**  
amb pollastre  
**Lluç rostit amb creïlles**  
Fruita  
SOPAR: Moniato al forn i rotlet de vedella. Fruita

28  
**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons a la bolonyesa gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i gelat  
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 29  
**Cassoulet de cigrons amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita  
SOPAR: Sèmola i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 30  
**Sopa coberta amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre amb poma al forn**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Bròquil gratinat i truita amb samfaina torrada. Fruita

# MENÚ

NO CERDO

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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?

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

**SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.**



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada

al homo

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con hortalizas y CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega con vinagreta de arándanos

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y  
huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y helado

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Coditos salteados con pollo

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al homo

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO

#### Delicias de calamar

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de pollo al curry con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres con sésamo

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza de atún

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Tornillos con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Albóndigas en salsa de almendras

carne de ave al homo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al homo

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones salteados con pavo

con tomate (sin queso)

Fruta y helado

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

## MENÚ NO CARNE

## SEPTIEMBRE 2022



**RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE**

**¿SABÍAS QUE...?**

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

**SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:**  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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** SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa falafel con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega con vinagreta de arándanos

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y  
huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y helado

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Coditos salteados con hortalizas

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al homo

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Patatas al limón y pimienta con guarnición de mazorcas de maíz

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos a la cazuela con CALABAZA ECO

#### Rollito de primavera

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de verduras al curry con quinoa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres con sésamo y picatostes caseros

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza casera de atún

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Tornillos con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Huevos en salsa de almendras

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Arroz con verduras

#### Rustidera de merluza con patatas

al homo

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones salteados con hortalizas

Fruta y helado

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa minestrone con fideos

sopa de verduras

#### Berenjena rellena gratinada

de arroz y hortalizas

Fruta

# MENÚ

## MENÚ CELIACO

## SEPTIEMBRE 2022



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón, 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?



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada

carne de cerdo al horno

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Macarrones "sin gluten" saltados con pollo

con salsa de tomate y queso

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de alubias con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza "sin gluten" de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Garbanzos con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Albóndigas en salsa de almendras

carne de ave al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones "sin gluten" saltados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias

con hortalizas

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos "sin gluten"

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA  
LACTOSA-PROTEINA LECHE DE  
VACA-FRUTOS SECOS-CACAHUETE

# SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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



## LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

### Vichyssoise

crema de patata y puerro

### Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

## MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

### Tortilla de calabacín

Fruta

## MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo (sin  
queso) **14**

### Ensalada variada

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo (sin  
queso)

### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y gelatina

## JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

### Coditos salteados con pollo

con salsa de tomate (sin queso)

### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

## VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

### Fideos a la cazuela con pavo

### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

### Pizza de jamón serrano

con tomate (sin queso)

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

### Tornillos salteados con champiñones

### Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

### Magro en salsa

con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

### Macarrones salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

### Cassoulet de alubias

con hortalizas

### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

### Sopa de ave con fideos

### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-LEGUMBRES

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón, 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?

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.  
 SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Verduras salteadas con arroz

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada variada

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Macarrones "sin gluten" salteados con pollo

con salsa de tomate y queso

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

sin guisantes

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con verduras

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de zanahoria

#### Pizza de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Hervido valenciano

con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)

#### Magro en salsa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Arroz con pollo

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones "sin gluten" salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Verduras salteadas con arroz

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos "sin gluten"

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-HUEVO

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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?

En caso de alergias e intolerancias, consulte con  
su centro para solicitar un menú especial.  
 SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

#### Muslo de pollo con calabacín salteado

al horno

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada variada

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco (SIN  
HUEVO)

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Macarrones "sin gluten" saltados con pollo

con salsa de tomate y queso

#### Filete de bacalao al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus

#### Pavo al gratén con queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Magro en salsa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones "sin gluten" saltados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias

con hortalizas

#### Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos "sin gluten"

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

## VEGETARIANO

## SEPTIEMBRE 2022



**RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE**

**¿SABÍAS QUE...?**

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

**SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:**  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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** SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise

crema de patata y puerro

**Hamburguesa falafel con salsa de  
cebolla caramelizada**

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

**Garbanzos de la huerta con CEBOLLA  
ECO**

con hortalizas

**Salteado de calabacín y zanahoria**

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

**Ensalada veraniega con vinagreta de  
arándanos**

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras

**Arroz con coliflor y ajetes**

Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

**Coditos salteados con hortalizas**

**Judías verdes rahogadas con arroz**

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

**Estofado de lentejas con ZANAHORIA  
ECO**

**Patatas al limón y pimienta con  
guarnición de mazorcas de maíz**

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

**Fideos a la cazuela con CALABAZA ECO**

**Rollito de primavera**

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

**Alubias campesinas con CEBOLLA ECO**

con hortalizas

**Salteado de verduras al curry quinoa**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

**Arroz a la cubana**

con salsa de tomate

**Guisantes encebollados con tomate**

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

**Crema de legumbres con sésamo y  
picatostes caseros**

con garbanzos y hortalizas

**Pizza de verduras**

sin queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

**Tornillos con salteado con champiñones**

**Brócoli paraiso**

salteado con manzana, cebolla y puerro

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

**Lentejas con verduras y ZANAHORIA  
ECO**

**Coliflor en salsa de almendras**

al homo

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

**Arroz con verduras**

**Patatas panadera**

Fruta

**28**

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

**Macarrones salteados con hortalizas**

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

**Cassoulet de alubias con CALABAZA  
ECO**

**Salteado de verduras con cous cous**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

**Sopa minestrone con fideos**

sopa de verduras

**Berenjena rellena de arroz**

con arroz y hortalizas

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA  
FRUTOS SECOS-CACAHUETE

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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?

En caso de alergias e intolerancias, consulte con  
su centro para solicitar un menú especial.  
 SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada

carne de cerdo al horno

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega con queso

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y  
huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Coditos salteados con pollo

con salsa de tomate y queso

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos a la cazuela con pavo

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Tornillos con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Albóndigas en salsa de hortalizas

carne de ave al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias

con hortalizas

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

## MENÚ FRUTAS PERMITIDAS

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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?

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

SÍQUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada

carne de cerdo al horno

Fruta permitida

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos de la abuela con CEBOLLA ECO

con chorizo y hueso de jamón

#### Tortilla de calabacín

Fruta permitida

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y  
huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta permitida y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Coditos amatriciana

con bacon, tomate y queso

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta permitida

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo rustidas con guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO

#### Delicias de calamar

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro al curry con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres con sésamo y picatostes caseros

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza casera IRCO

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Tornillos con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Magro en salsa

con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta permitida

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo

#### Macarrones salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa cubierta con fideos

de ave y cerdo con huevo

#### Muslo de pollo al horno

Fruta permitida

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-  
MARISCO-ABADEJO-RAPE

# SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
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?

En caso de alergias e intolerancias, consulte con  
su centro para solicitar un menú especial.  
 SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



## LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

### Vichyssoise con queso

crema de patata y puerro

### Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

## MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

### Muslo de pollo con calabacín saltando

al horno

Fruta

## MIÉRCOLES

**14**

### Ensalada variada

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco (SIN  
HUEVO)

### Arroz con coliflor y ajetes

Fruta y yogur

## JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

### Macarrones "sin gluten" saltados con pollo

con salsa de tomate y queso

### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

## VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

### Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

### Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

### Filete de bacalao a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

### Pizza de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

### Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus

### Pavo al gratán con queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

### Magro en salsa

con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

### Rustidera de bacalao con patatas

al horno

Fruta

**28**

### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún (SIN HUEVO)

### Macarrones "sin gluten" saltados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

### Cassoulet de alubias

con hortalizas

### Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

### Sopa de ave con fideos "sin gluten"

### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta