



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

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:
3497kj	38.2g	7.1g	12.0g	15.7g
836kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	19.9g	29.1g	2.6g	

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, **01**
Crema de boniato con queso
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **02**
Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO
 con hortalizas
Tortilla de calabacin
 Fruta

CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**
Espirales italiana
 con tomate y queso
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **04**
Alubias campesinas
 con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**
Arroz meloso con verduras de temporada
Fliete de merluza gratinado al horno
 Fruta

CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO
 con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Coditos toscana
 con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **10**
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera
 con verduras
Coca con pisto y huevo duro
 con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**
Sopa castellana con letras
 de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **12**
Arroz al horno con embutido valenciano
 con costilla de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur

CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**
MACARRONES ECO con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada con colinesa
 con salsa de coliflor, aceite y ajo
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **16**
Crema de brócoli con picatostes caseros
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
 carne de cerdo al horno
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **17**
Fideua de Pescado de nuestras Lonjas
 con merluza y marisco
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**
Alubias de la abuela
 con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **19**
Arroz a la cubana
 con tomate
Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO
 Fruta

CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
 con hortalizas
Merluza empanada con mazorquitas de maíz
 Fruta

CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
Crema de verduras naturales
Muslo de pollo rustido con guarnicion de guisantes rehogados
 Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada Bella y Bestia
 lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso **24**
Espaguetis de la Dama y el Vagabundo
 con salsa de tomate y albóndigas de cerdo
Crema amorosa de chocolate y caramelo

CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **25**
Garbanzos a la hortelana
 con verduras
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **26**
Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO
Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta