



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.

**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:
3439kj				
822kcal	38.3g	7.4g	12.0g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
83g	20.6g	29.6g	2.2g	

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 solferino con picatostes caseros**  
con patata, tomate, puerro y cebolla

**Hamburguesa mixta con pisto**  
de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

#### MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

**Alubias riojana**  
con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

#### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**

**Tallarines napolitana**  
con tomate y hortalizas

**Chispas de merluza con maíz salteado**

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta

#### JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, quinoa **04**

**Garbanzos viudos estofados con CALABAZA ECO**  
con tomate y hortalizas

**Chuletas de pavo al ajillo**  
al horno

Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

#### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**

**Arroz caldoso con verduras**

**Abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO**

Fruta

**CENA:** Judías verdes con tomate y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**

**Espirales con salsa de CALABAZA ECO**

**Bocaditos de rosada con salsa tártara casera**

Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**

**Lentejas campesinas**  
con hortalizas

**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

**CENA:** Crema de champiñón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO **10**

**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

**Lomo sajonia en salsa**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa **11**

**Arroz con alcachofas y verduras**

**Filete de merluza en salsa de puerros**  
al horno

Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **12**

**Fabada vegetal con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Tortilla española**  
con patata y cebolla

Fruta

**CENA:** Sémola y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**

**MACARRONES ECO con atun gratinados**  
con tomate

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

**Potaje de lentejas hortelana**  
con hortalizas

**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y muslo de pollo asado. Fruta

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **17**

**Paella valenciana**  
con pollo

Fruta y yogur

**CENA:** Guisantes rehogados y pescado blanco al papillote. Fruta

**Ensalada comedia**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**

**Sopa de ave con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

**Longanizas con tomate**  
carne de cerdo al horno

Fruta

**CENA:** Crema mediterránea y tortilla de atún. Fruta

**19**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**

**Crema Saint Germain**  
de guisantes y manzana

**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Alcachofas rehogadas y pescado al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**

**Arroz con pavo y verduras**

**Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

**CENA:** Berenjena asada y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz **24**

**Cassoulet con hortalizas**  
con alubias

**Muslo de pollo al limón**  
al horno

Fruta

**CENA:** Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

**Ensalada comedia**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas **25**

**Tortellini de ricotta Minion**  
con espinacas

**Bolitas de merluza Mortadelo y Filemón**  
rebozadas

**Sonrisa Gold de chocolate blanco**

**CENA:** Ensalada variada y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **26**

**Garbanzos de la huerta con arroz**  
con hortalizas

**Tortilla de calabacín**

Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **29**

**Lentejas a la jardinera**  
con hortalizas

**Delicias de calamar**

Fruta

**CENA:** Ensalada mediterránea y lomo asado. Fruta

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

**Arroz con salsa de tomate**

**Revuelto de huevo y champiñón**

Fruta

**CENA:** Crema de patata y pescado al horno con ajo y perejil. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **31**

**Macarrones boloñesa gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

**CENA:** Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. 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.