



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El día 27 de mayo se celebra el Día Internacional del Celiaco. ¿Sabías que no pueden comer alimentos que tengan gluten? Desde IRCO trabajamos para que su menú sea lo más similar posible al de sus compañeros.

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:
3447kj	38.5g	7.7g	12.2g	14.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	18.7g	30.9g	2.4g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **03**
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **04**
MACARRONES ECO napolitana con hortalizas
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **05**
Alubias de la huerta con hortalizas
Tortilla de calabacín
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**
Arroz con verduras de temporada
Delicias de calamar
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **07**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECO al horno
 Fruta de temporada

CENA: Espinacas hervidas y tortilla de patata y cebolla. Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

CENA: Sémola y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Ensalada mixta y lomo rustido. Fruta

CENA: Escalivada y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **10**
Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO con hortalizas
Bacalao rebozado con salsa tártara casera
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
Crema mediterránea con hortalizas
Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Espaguetis con tomate y aceitunas
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Garbanzos a la jardinera
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta de temporada

Ensalada primavera **14** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y piña
Paella valenciana con pollo
 Fruta y helado

CENA: Brócoli gratinado y pollo al horno. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y magro con ajetes. Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Coditos italiana con tomate y queso
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada

Ensalada campera **18** con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Longanizas con tomate al aroma de tomillo con menestra de verduras al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, remolacha **19**
Arroz con pavo y hortalizas
Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **20** con vinagreta de fresa
Fideua de Pescado de nuestras Lonjas con merluza y marisco
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Alubias a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Bolitas de merluza
 Fruta de temporada

CENA: Alcachofas al limón y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de huevo, queso y cebolla. Fruta

CENA: Coliflor al vapor y lomo en salsa. Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul con ajo y perejil. Fruta

CENA: Sémola y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Lentejas con arroz con hortalizas
Lomo adobado en salsa española con CEBOLLA ECO al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

Ensalada de pasta **25** con hortalizas y huevo
Filete de merluza a la gallega con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Potaje de garbanzos estofados con hortalizas
Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz a la cubana con tomate
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

Ensalada Bienvenidos a la jungla **28** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Hamburguesa Jumanji con patatas fritas caseras de ave, con pan de hamburguesa y ketchup
Helado Fin del juego

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera. Fruta

CENA: Ensalada de tomate con brotes de soja y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Crema de pueros y pisto con quinoa. Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Albóndigas de atún en salsa al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y tortilla de berenjena. Fruta