



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color o forma a la de los días anteriores.

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:
3748kj	43.2g	8.3g	14.6g	16.2g
896kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.0g	31.6g	2.7g	

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,
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Tallarines con tomate y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al vapor. Fruta

Alubias a la vinagreta
con tomate, cebolla, pimiento y huevo
Bocaditos de rosada con maíz salteado
Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Merluza a la vizcaina
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz con verduras de temporada
con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Potaje de garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Tortellini de ricotta y espinacas
con salsa de tomate
Fruta y helado

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Muslo de pollo rustido con garnicion de judias verdes
Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de pescado con pasta
con merluza y marisco
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Coliflor gratinada y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde con guisantes rehogados
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Puré de espinacas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

CENA: Verduras y patata hervida y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada de pasta
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y huevos rellenos. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Postre especial

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. 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.