



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía

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:
3782kj	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
904kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	19.0g	31.5g	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

01

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

02

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Alubias a la vinagreta con tomate, cebolla y pimiento

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

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

03

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Espaguetis con salsa carbonara y bacon ahumado con leche

Bocaditos de rosada con maíz salteado

Fruta

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

04

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema de brócoli con picatostes caseros

Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla

Fruta

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

05

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de york

Merluza a la vizcaína al horno con salsa de zanahoria y pimiento

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

08

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Arroz con verduras de temporada con champiñón, coliflor y calabacín

Tortilla francesa

Fruta

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

09

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, espárragos blancos

Vichysoise crema de patata y puerro

Muslo de pollo rustido con guisantes rehogados

Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Ensalada de verano con loncha de queso

Tortellini de ricotta con espinacas con salsa de tomate

Fruta y helado

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

11

Lechuga, tomate, maíz, remolacha con vinagreta de fresa

Potaje de garbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate

Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza en salsa verde con judías verdes al horno con ajo y perejil

Fruta

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

15

Lechuga, tomate, pepino, brotes de soja

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

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

16

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa castellana con pasta de ave y cerdo con huevo

Longanizas con pisto carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

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

17

Lechuga, tomate, zanahoria cocida, maíz

Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Solomillo de pollo empanado con cremoso de coliflor

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Revuelto de huevo, calabacín y patata

Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Ensalada de pasta con tomate, cebolla, zanahoria y olivas

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y huevos rellenos. Fruta

22

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema Saint Germain

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

23

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Ensalada completa con loncha de queso

Paella alicantina con pollo y magro de cerdo

POSTRE

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



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt colorides. Des d'IRCO t'animem a que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color o forma a la dels dies anteriors.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta 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:
3782kj	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
904kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	19.0g	31.5g	2.7g	

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

Fesols a la vinagreta amb tomaca, ceba i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Espaguetis amb salsa carbonara i bacon fumat amb llet
Mossets de rosada amb dacsa saltejada
Fruita

SOPAR: Sémola i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom en salsa al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs tres delícies amb safanòria, pèsols i pernil dolç
Lluç a la biscaïna al forn amb salsa de safanòria i pimentó
Fruita

SOPAR: Esgarrat i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i titot rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre
Arròs amb verdures de temporada amb xampinyó, floricol i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, espàrrecs blancs
Vichysoisse crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols ofegats
Fruita

SOPAR: Espàrrecs saltats i sepia en ceba. Fruita

Amanida d'estiu amb tallada de formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Tortellini de ricotta amb espinacs amb salsa de tomaca
Fruita i gelat

SOPAR: Bollit valencià i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa amb vinagreta de maduixa
Potatge de cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca
Peix de les nostres llotges arrebossat casolà (amb farina de dacsa)
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Arròs amb salsa de tomaca casolana
Lluç en salsa verda amb bajoquetes al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Puré d'espinacs i cuixa de pollastre torrada. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, brots de soja
Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Verdures i creïlla bollida i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa castellana amb pasta d'au i porc amb ou
Llonganisses amb samfaina carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Floricol gratinada i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria cuita, dacsa
Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Filet de pollastre arrebossat amb cremós de floricol
Fruita

SOPAR: Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Remenat d'ou, carabasseta i creïlla
Fruita

SOPAR: Sémola i xulletes de titot. Fruita

Amanida de pasta amb omaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i ou farcit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema Saint Germain
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i peix blau en salsa. Fruita

Amanida completa amb tallada de formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Paella alacantina amb pollastre i magre de porc

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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.</p>	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, rabanitos</p> <p>Alubias a la vinagreta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de bacalao al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>(sin picatostes caseros)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, espárragos blancos</p> <p>Vichysoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin queso ni olivas)</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Fruta y yogur edulcorado</p>	<p>11 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Potaje de garbanzos estofados</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Merluza en salsa verde con judías verdes</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, pepino, brotes de soja</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>(con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Pizza de atún</p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Lomo con pisto asado</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria cocida, maíz</p> <p>Ensalada campera</p> <p>(con patata, hortalizas, huevo y atún)(sin olivas)</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>21</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(con hortalizas)(sin olivas)</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>(de guisantes y manzana)</p> <p>Salteado de magro a la santanderina</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin queso ni olivas)</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur edulcorado</p>		



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la vinagreta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla					Jamón serrano y queso	Tortilla francesa	Tortilla de patata y cebolla	
2	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado (con harina de maíz)								Muslo de pollo al horno
3	1er p	Crema de brócoli								
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)								
4	1er p	Arroz con coliflor y ajetes								
	2º p	Merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)								Magro con hortalizas
7	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)	Lentejas campesinas (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo
8	1er p	Arroz con verduras de temporada								
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso		Tortilla francesa		
9	1er p	Vichyssoise (crema de patata y puerro)								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guisantes rehogados					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con guisantes rehogados	
10	1er p	Ensalada de verano con loncha de queso (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)			Ensalada de verano (sin queso)		Ensalada de verano (sin huevo)		Ensalada de verano con loncha de queso (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
11	1er p	Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)					Verduras salteadas con guarnición de arroz		Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)	
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)								Magro con ajetes

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
14	1er p	Arroz con salsa de tomate casera								
	2º p	Merluza en salsa verde con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					<i>Merluza en salsa verde con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i>	Merluza en salsa verde con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	<i>Magro con hortalizas</i>	
15	1er p	<i>Alubias con verduras</i>	Olleta alicantina (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)				<i>Verduras salteadas con guarnición de arroz</i>	Olleta alicantina (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	<i>Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							
17	1er p	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)				<i>Ensalada campera (sin huevo)</i>	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)		<i>Ensalada campera (sin atún)</i>	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
18	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)								
	2º p	Revuelto de huevo, calabacín y patata				<i>Muslo de pollo asado</i>	Revuelto de huevo, calabacín y patata			
21	1er p	Ensalada de pasta "sin gluten" (con hortalizas y olivas)								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)							<i>Lomo rustido</i>	
22	1er p	Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)					<i>Crema de patata</i>	Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)		
	2º p	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	<i>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</i>							
23	1er p	Ensalada completa con loncha de queso (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)			<i>Ensalada completa (sin queso)</i>	<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada completa con loncha de queso (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)			
	2º p	Arroz con pollo								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.