



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

eccr Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECO

Abadejo en salsa de puerros al horno

Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

06

Lechuga, tomate, maíz, atún

Crema de brocoli con PICATOSTES INTEGRALES caseros

Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

07

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

Lentejas a la jardinera con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

01

Lechuga, tomate, zanahoria, queso

eccr Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO

Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

02

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo

Contramuslo de pollo al limón al horno

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta

12

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

eccr Sopa de pescado con estrellas con merluza y marisco

Lomo asado en salsa con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

13

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

Crema de garbanzos con hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Crema de zanahoria

Arroz meloso con verduras

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

08

Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo con lechuga, tomate y zanahoria

Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur

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

09

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz meloso con verduras

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

19

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

eccr Lentejas con arroz con hortalizas

Bocado de merluza al horno con colinasa con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

20

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

eccr MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, lombarda, queso

Crema de calabaza al aroma de nuez moscada

eccr Muslo de pollo al chilindrón con CEBOLLA ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Parillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

22

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Arroz a la cubana con tomate

eccr Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos napolitana con tomate y hortalizas

eccr Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

18

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

Sopa de puchero con letras de ave y cerdo con huevo

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

eccr Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz caldoso con acelgas

Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, queso

Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas

eccr Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras

eccr Estaca de Van Hellsing

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

25

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Fabada vegetal con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

26

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria

Sopa de puchero con letras de ave y cerdo con huevo

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

eccr Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO con hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz caldoso con acelgas

Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

29

Lechuga, tomate, zanahoria, queso

Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas

eccr Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras

eccr Estaca de Van Hellsing

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

30

Lechuga, tomate, lombarda, queso

eccr Crema de guisantes y MANZANA ECO

PANINI ECO casero de atun y tomate

eccr FRUTA ECO

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El 16 de Octubre es el DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. IRCO colabora con Acción contra el Hambre para salvar a miles de niños/as de la desnutrición. Con tu ayuda estamos llenando los platos que esta crisis ha vaciado.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUELOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3631kj	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
868kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	20.9g	30.8g	2.6g	

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

05

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

eccr Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECO

Abadejo en salsa de porros al forn

Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

06

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina

Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS casolans

Mandonguilles d'au en salsa amb minestra de verdures al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

07

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Llentilles a la jardineria amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

01

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge

eccr Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO

Lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

02

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Sopa d'au amb fideus d'au i potc amb ou

Contraçuixa de pollastre a la llima al forn

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

05

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

eccr Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECO

Abadejo en salsa de porros al forn

Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

06

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina

Crema de bròquil amb CROSTONS INTEGRALS casolans

Mandonguilles d'au en salsa amb minestra de verdures al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

07

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Llentilles a la jardineria amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

08

Amanida completa amb pinya, formatge fresc valencià i ou amb lletuga, tomaca i safanòria

Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt

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

09

SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

12

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Sopa de peix amb estreletes amb lluç i marisc

Llom torrat en salsa amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de pimentó. Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Sopa de peix amb estreletes amb lluç i marisc

Llom torrat en salsa amb SAFANÒRIA ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de pimentó. Fruita

14

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Crema de cigrons amb hortalisses

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau en salsa verda. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs melós amb verdures

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Sémola i rotllet de vedella. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos napolitana amb tomaca i hortalisses

eccr Abadejo al forn amb BAJOCA ECO

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

19

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

eccr Llentilles amb arròs amb hortalisses

Mosset de lluç al forn amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Esgarrat i pit de pollastre a la planxa. Fruita

20

Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

eccr MACARRONS ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i truita francesa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada

eccr Cuixa de pollastre al xilindró amb CEBA ECO al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

22

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa

Arròs a la cubana amb tomaca

eccr Lluç SOSTENIBLE en salsa verda al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

23

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Favada vegetal amb hortalisses

Truita espanyola amb creïlla i ceba

Fruita

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

26

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou

Aletes de pollastre a la mel al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc al caldo curt. Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

eccr Cigrons de l'horta amb CARABASSA ECO amb hortalisses

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs caldós amb bledes

Filet de bacallà arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

29

★ Amanida Transilvania

★ Cargols de Frankenstein amb sang de Dràcula amb tomaca i hortalisses

★ Dits de fardatxo amb graneres de bruixa llonganisses de porc al forn amb salsa de cebolla i creïlles fregides casolanes

★ Estaca de Van Helsing

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

30

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

eccr Crema de pèsols i POMA ECO

PANINI ECO casolà de tonyina i tomaca

eccr FRUITA ECO

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

El 16 d'Octubre és el DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ. IRCO col·labora amb Acció contra La Fam per a salvar a milers de xiquets/etes de la desnutrició. Amb la teua ajuda estem omplint els plats que esta crisi ha buidat.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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: 3631kj 868kcal	Greix: 40.6g	AGS: 8.0g	AGM: 12.6g	AGP: 16.1g
Hidrats de Carboni: 89g	Sucres: 20.9g	Proteïnes: 30.8g	Sal: 2.6g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.