



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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:
3560kj	39.3g	7.2g	12.7g	14.8g
851kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.9g	30.8g	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, **04**

Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín

Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

05

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **06**

Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel
al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **11**

Crema de guisantes y manzana

Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

12

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **13**

Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón

Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**

MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **18**

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**

Espaguetis con tomate y aceitunas

Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **20**

Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **21**

Crema de legumbres
con verduras

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**

Arroz meloso con verduras de temporada
con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **25**

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **26**

Macarrones italiana
con tomate y queso

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

27

Ensalada frutti di mare
coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas
con pescado y marisco

Flan Neptuno
de chocolate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**

Sopa de cocido completo con letras
de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta