



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**

Crema de zanahoria y calabaza con picatostes Solomillo de pollo empanado con kétchup

Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul en salsa. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **02**

Fabada asturiana
alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sémola y salteado de pavo. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Tortilla rebozada casera

Fruta

CENA: Alcachofas rehagadas y muslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo **04**

LENTEJAS CON VERDURAS ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco al papillote. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**

Espirales con tomate y champiñón

Abadejo en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y huevos cocidos. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **08**

Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Longanizas lionesa
carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Verduras asadas y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Garbanzos a la jardinera
con hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **10**

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **11**

Alubias campesinas
con hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Crema de verduras y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**

Fideuá gandiense
con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**

Vichyssoise
crema de patata y puerro
Albóndigas a la santanderina
con judías verdes
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y calamares en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **16**

Arroz con tomate

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Champiñón salteado y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **17**

Sopa de letras
de ave y cerdo con huevo
Librito de merluza de york y queso con patatas chips
rebozado

Milhojas

CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta

22

23

24

25

26

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**

Lentejas con hortalizas y arroz

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. 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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

Todos los meses, platos 100% ECO.
Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE TEMPORADA ABRIL:
Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

El 23 de abril es el Día Internacional del Libro. La lectura promueve una buena salud mental e imaginación. Aprendamos a amar la lectura y nuestro mundo no tendrá límites.

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: 858kcal 3590kj	Grasas: 40,9	AGS: 7,9	AGM: 12,8	AGP: 16,2
Hidratos de Carbono: 86,3	Azúcares: 20,4	Proteínas: 30	Sal: 2,3	

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



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **01**
Crema de safanòria i carabassa amb crostons
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau en salsa. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **02**

Fabada asturiana
 fesols amb xoriço, botifarra, bacon i os de pernil

Truita espanyola
 amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Sèmola i saltejat de titot. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **03**

Arròs tres delícies
 amb hortalisses, pèsols i pernil dolç

Lluç arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Carxofes ofegades i cuixa de pollastre rostit. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot **04**

LLETILLES AMB VERDURES ECO
Llomo a les herbes provençals
 al forn

Fruita

SOPAR: Escalivada i peix blanc al papillot. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, dacs, olives **05**

Espirals amb tomaca i xampinyó

Abadejo en salsa mery
 al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i ous cuits. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacs **08**

Sopa de picada amb estreletes
 d'au i porc amb ou

Llonganisses lionesa
 carn de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Verdures torrades i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**

Cigrons a la jardineria
 amb hortalisses

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Floricor al vapor i remenat d'alls tendres. Fruita

Amanida completa
 lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives **10**

Arròs al forn
 amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **11**

Fesols llauradors
 amb hortalisses

Pizza IRCO
 amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **12**

Fideuà gandiana
 amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **15**

Vichyssoise
 crema de creïlla i porro
Mandonguilles a la santanderina amb bajoques
 carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i calamars en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, tonyina **16**

Arròs amb tomaca

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltejat i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **17**

Sopa de lletres
 d'au i porc amb ou
Llibret de lluç de pernil dolç amb creïlles xips
 arrebossat

Milfulles

SOPAR: Ensalada mixta i truita paisana. Fruita

18

19

22

23

24

25

26

29

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **30**

Llentilles amb hortalisses i arròs

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb alls tendres. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

Tots els mesos, plats 100% ECO. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE TEMPORADA ABRIL: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El 23 d'abril és el Dia Internacional del Llibre. La lectura promou una bona salut mental i imaginació. Aprenem a estimar la lectura i el nostre món no tindrà límits.

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: 858kcal 3590kj	Greix: 40,9	AGS: 7,9	AGM: 12,8	AGP: 16,2
Hidrats de Carboni: 86,3	Sucres: 20,4	Proteïnes: 30	Sal: 2,3	

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

ABRIL 2019

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con picatostes</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS ECO</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>8 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Longanizas de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Fideuá gandiense (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con patatas chips</p> <p>Milhojas</p>	18	19
22	23	24	25	26
29	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con hortalizas y arroz</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>			

IRCO
Alimentando el futuro.



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.