



Alimentando el futuro.

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**
Crema de brócoli
Albóndigas a la santanderina con judías verdes
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada completa
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz rossejat
 con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano
Fruta y yogur

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

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **06**
Espirales con tomate y champiñón
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, queso **07**
Garbanzos campesinos
 con hortalizas
Tortilla española
 con patata y cebolla
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Los resfriados son típicos de esta época del año. Para prevenirlos consume alimentos que ayuden a reforzar el sistema inmune como frutas y verduras, ricas en vitaminas C y A, o legumbres que aportan zinc.

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: 3707kj 886kcal	Grasas: 42,2g	AGS: 8,1g	AGM: 13,1g	AGP: 16,9g
Hidratos de Carbono: 87,9g	Azúcares: 19,5g	Proteínas: 32,9g	Sal: 2g	

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

Lechuga variada, tomate, maíz **10**
Sopa de ave con estrellitas
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Lomo sajonia en salsa
 al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias estofadas
 con hueso de jamón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **12**
Arroz primavera
 con hortalizas, fiambre de york y guisantes
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Espaguetis napolitana
 con tomate y hortalizas
Salmón en salsa de puerros
 al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, queso **14**
Crema de guisantes y manzana
Muslo de pollo rustido
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
 con hortalizas
Boquerón nacional en tempura
Fruta

CENA: Sopa de ave y salteado de magro. Fruta

Ensalada mediterránea
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones boloñesa
 con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo **20**
Garbanzos de la huerta
 con hortalizas
Pizza IRCO
 con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**
Arroz con alcachofas y verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **24**
Sopa de cocido completa con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Longanizas en salsa de cebolla
 carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**
Alubias de la abuela
 con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sémola y magro con hortalizas. Fruta

Ensalada Europa (lechuga, tomate, maíz, queso) **26**
Pasta romana al aroma de albahaca fresca
 con tomate y albahaca fresca
Fish and chips
 chispas de merluza con patatas chips
Postre Medalla Olímpica

CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **27**
Lentejas a la jardinera
 con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
 al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **28**
Arroz a la cubana
 con tomate
Abadejo en salsa mery
 al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. 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.



DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**

Crema de bróquil
Mandonguilles a la santanderina amb bajoques
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**

LLETILLES AMB VERDURES ECO

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i remenat d'alls. Fruita

DIMECRES

Amanida completa **05**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Arròs rossejat
amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià

Fruita i iogurt

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

DIJOUS

Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria **06**

Espirals amb tomaca i xampinyó

Lluç al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Pèsols saltejats i llom rostit. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **07**

Cigrons llauradors
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

FRUITA DE FEBRER: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Els constipats són típics d'aquesta època de l'any. Per a previndre'ls és consumeix aliments que ajuden a reforçar el sistema immunitari com fruites i verdures, riques en vitamines C i A, o llegums que aporten zinc.

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: 3707kJ 886kcal	Greix: 42,2g	AGS: 8,1g	AGM: 13,1g	AGP: 16,9g
Hidrats de Carboni: 87,9g	Sucres: 19,5g	Proteïnes: 32,9g	Sal: 2g	

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

Lletuga variada, tomaca, dacsca **10**

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb cigrons i ou

Llom saxònia en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **11**

Fesols estofades
amb os de pernil

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina **12**

Arròs primavera
amb hortalisses, pernil dolç i pèsols

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**

Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses

Salmó en salsa de porros
al forn

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, formatge **14**

Crema de pèsols i poma

Cuixa de pollastre rostit

Fruita

SOPAR: Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **17**

Lentilles amb ARRÒS INTEGRAL
amb hortalisses

Aladros nacional en tempura

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltejat de magre. Fruita

Amanida mediterrànea **18**
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **19**

CREMA DE CREÏLLA I PORRO

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, ou **20**

Cigrons de l'horta
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i peix blau al papillot. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**

Arròs amb carxofes i verdures

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Escalivada i broqueta de peix. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **24**

Sopa de putxero completa amb fideus
d'au i porc amb cigrons i ou

Llonganisses amb salsa de ceba
carn de porc al forn

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc amb alls. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **25**

Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Sèmola i magre amb hortalisses. Fruita

Amanida Europa (lletuga, tomaca, dacsca, formatge) **26**

Pasta romana a l'aroma d'alfàbega fresca
amb tomaca i alfàbega fresca

Fish and chips
purnes de lluç amb creïlles xips

Postres Medalla Olímpica

SOPAR: Bledes ofegades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria **27**

Lentilles a la jardinera
amb hortalisses

Aletes de pollastre a la mel
al forn

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **28**

Arròs a la cubana
amb tomaca

Abadejo en salsa mery
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i truita paisana. 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.

FEBRERO 2020

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS ECO</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</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>6 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, queso</p> <p>Garbanzos campesinos (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>10 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Salmón en salsa de puerros (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)</p> <p>Boquerón nacional en tempura</p> <p>Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>Garbanzos de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Pizza vegetal (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con alcachofas y verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>24 Lechuga variada, tomate, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Longanizas de ave en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Coditos con tomate y albahaca</p> <p>Chispas de merluza con patatas chips</p> <p>Mousse Gold de vainilla</p>	<p>27 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Alitas de pollo a la miel (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</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.

