



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**

**Tornillos con tomate y champiñón**

**Bocaditos de rosada**

**Fruta**

**CENA:** Menestra de verduras y magro salteado. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **08**

**Crema de verduras naturales**

**Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas**

**Fruta**

**CENA:** Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **09**

**Alubias a la jardinera con hortalizas**

**Tortilla de patata y calabacín**

**Fruta**

**CENA:** Sémola y sepia en salsa verde. Fruta

### JUEVES

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **10**

**Paella valenciana con pollo**

**Fruta y yogur**

**CENA:** Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta

### VIERNES

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

**Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con garbanzos y huevo**

**Lomo adobado al horno con judías verdes**

**Fruta**

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

Lechuga variada, tomate, maíz **14**

**Lentejas con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas

**Boquerón del mediterráneo en tempura**

**Fruta**

**CENA:** Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**

**Espaguetis salteados con hortalizas**

**Tortilla de patata**

**Fruta**

**CENA:** Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **16**

**Crema de guisantes y manzana**

**Pizza de york y queso con tomate**

**Fruta**

**CENA:** Hervido valenciano y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **17**

**Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo**

**Muslo de pollo asado**

**Fruta**

**CENA:** Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **18**

**Arroz con tomate**

**Merluza al horno con ajo y perejil**

**Fruta**

**CENA:** Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**

**Sopa de picadillo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo

**Solomillo de pollo empanado**

**Fruta**

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **22**

**Garbanzos campesinos** con hortalizas

**Tortilla francesa con loncha de queso**

**Fruta**

**CENA:** Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **23**

**Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Fruta y yogur**

**Fruta**

**CENA:** Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **24**

**Arroz con alcachofas y verduras**

**Gallo San Pedro en salsa verde** al horno con ajo y perejil

**Fruta**

**CENA:** Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**

**Potaje de alubias con calabaza**

**Lomo en salsa** al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

**CENA:** Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **28**

**CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso al horno**

**Fruta**

**CENA:** Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **29**

**Coditos carbonara vegetal** con leche, champiñón y queso

**Delicias de calamar**

**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**

**Garbanzos con verduras**

**Tortilla española** con patata y cebolla

**Fruta**

**CENA:** Champiñones y ternera a la plancha. 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: Manzana, plátano, melocotón, nectarina, pera y kiwi.

### CONSEJOS SALUDABLES

Elige el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la el estrés, liberan tensiones, aumentan la monotona y comienza y finaliza cada sesión de forma progresiva, ¡convértelo en un hábito en tu vida!

**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:
3527,11kj 843kcal	39,6g	7,6g	12,3g	15,4g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
85,6g	21,9g	30,2g	2,2g	

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 **07**

**Cargols amb tomaca i xampinyó**

**Mossets de rosada**

**Fruita**

**SOPAR:** Minestra de verdures i magre saltat. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda **08**

**Crema de verdures naturals**

al forn amb tomaca i hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Pèsols ofegats i peix blanc a la llima. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **09**

**Fesols a la jardinera** amb hortalisses

**Truita de creïlla i carabasseta**

**Fruita**

**SOPAR:** Sèmola i sípia amb salsa verda. Fruita

### DIJOUS

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **10**

**Paella valenciana** amb pollastre

**Fruita i iogurt**

**SOPAR:** Crema de carabassa i truita de albergina. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **11**

**Sopa d'au amb fideus** d'au i porc amb cigrons i ou

**Llomello adobat al forn amb bajoca**

**Fruita**

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

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, nectarina, pera i kiwi.

### CONSELLS SALUDABLES

Trija l'esport que millor s'adapte a les teues circumstàncies i gustos, evita la l'estrés, alliberen tensions, augmenten la monotonia i comença i finalitza cada sessió de forma progressiva, convertix-ho en un hàbit en la teua vida

**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)

<b>Energia:</b> 3527,11kj 843kcal	<b>Greix:</b> 39,6g	<b>AGS:</b> 7,6g	<b>AGM:</b> 12,3g	<b>AGP:</b> 15,4g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 85,6g	<b>Sucres:</b> 21,9g	<b>Proteïnes:</b> 30,2g	<b>Sal:</b> 2,2g	

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, dacsà **14**

**Lentilles amb ARRÒS INTEGRAL** amb hortalisses

**Aladros del mediterrani en tempura**

**Fruita**

**SOPAR:** Bròquil al vapor i pit de títot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **15**

**Espaguetis saltejats amb hortalisses**

**Truita de creïlla**

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **16**

**Crema de pèsols i poma**

**Pizza IRCO** amb tomaca

**Fruita**

**SOPAR:** Bullit valencià i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **17**

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

**Cuixa de pollastre rostit**

**Fruita**

**SOPAR:** Bledes ofegades i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **18**

**Arròs amb tomaca**

**Lluç al forn amb all i julivert**

**Fruita**

**SOPAR:** Carxofes i llomello rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **21**

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

**Filet de pollastre arrebossat**

**Fruita**

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **22**

**Cigrons llauradors** amb hortalisses

**Truita francesa amb tallada de formatge**

**Fruita**

**SOPAR:** Coliflor al vapor i vedella guisada. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **23**

**Macarrons bolonyesa** amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**Fruita i iogurt**

**SOPAR:** Espinacs a la crema i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **24**

**Arròs amb carxofes i verdures**

**Gall Sant Pere en salsa verda** al forn amb all i julivert

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida variada i truita de pebrot. Fruita

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

**Potatge de fesols amb carabassa**

**Llomello amb salsa** al forn amb salsa de hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Sèmola i peix blau a la taronja. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsà **28**

**CREMA DE CREÏLLA I PORRO** amb llet, xampinyó i formatge

**Fruita**

**SOPAR:** Bajoques i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **29**

**Coditos carbonara vegetal** amb llet, xampinyó i formatge

**Fruita**

**SOPAR:** Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **30**

**Cigrons amb verdures**

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

**Fruita**

**SOPAR:** Xampinyons i vedella a la planxa. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.