



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La calabaza es uno de los frutos más grandes que existen, pudiendo alcanzar casi 1000 kilos. Su color naranja característico es debido a un componente llamado carotenoide, que es además, beneficiosos para la salud.

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:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3719kj	42.9g	8.4g	13.8g	16.5g
889kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	23.6g	32.0g	2.5g	

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

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **02**
Lentejas estofadas con verduras de nuestra huerta
Bocaditos de rosada
 Zumo de naranja natural

CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

MARTES

Ensalada variada con loncha de queso **03**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina
 con pollo y magro de cerdo
 Fruta y yogur

CENA: Judías con salsa de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**
CREMA MEDITERRÁNEA
 con hortalizas
Jamoncito de pollo en salsa de naranja
 al horno
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla de calabacín. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos **05**
Macarrones con tomate y albahaca
Merluza rebozada casera
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo en su jugo. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, atún **06**
Garbanzos a la jardinera
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **09**
Sopa de ave con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Albóndigas a la santanderina con menestra de verduras
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Zumo de naranja natural

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al limón. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, queso **10**
Arroz con tomate y huevo duro
Abadejo rebozado casero
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro con ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **11**
Alubias guisadas con hueso de jamón
Tortilla española
 Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, lombarda, atún **12**
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara
 con leche y champiñón
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Guisantes rehogados y tortilla de berenjena. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**
Crema de garbanzos al aroma de comino
 con hortalizas
Lomo sajonia a las hierbas provenzales con guarnición de guisantes
 al horno
 Fruta

CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas
Bacalao rebozado
 Zumo de naranja natural

CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta

MARTES

Ensalada completa con loncha de queso **17**
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, rábano **18**
Arroz a banda con PEIX DE SANTA POLA
 con merluza y marisco
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **19**
Sopa de cocido completa con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, huevo **20**
Crema Saint Germain
 de guisantes y manzana
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pavo a las finas hierbas. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
MACARRONES INTEGRALES napolitana gratinados
 con tomate y hortalizas
Delicias de calamar
 Zumo de naranja natural

CENA: Crema de zanahoria y pavo rustido. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
ALUBIAS CAMPESINAS CON VERDURAS ECO
Lomo adobado en salsa con cuscús
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Paella con verduras de temporada
Merluza rebozada casera
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y ternera guisada. Fruta

JUEVES

Ensalada mariachi (lechuga, tomate, maíz, mango) **26**
Patatas al estilo Dante
 riojana con chorizo
Pollo Tijuana
 tiras de pollo rebozadas
Yogur artesano Coco

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, atun **27**
Potaje de garbanzos con calabaza
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**
Crema de calabacín
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno con tomate y hortalizas
 Zumo de naranja natural

CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/ NECESIDADES ESPECIALES: 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.