

MENÚ

Abril 2021

MENÚ CATERING

Menu catering



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a multitud de países a través de sus libros de gastronomía. ¡Trasládate a otras culturas usando los fogones!

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: |
|----------------------|-----------|------------|-------|-------|
| 3527kJ | | | | |
| 843kcal | 39.8g | 7.6g | 12.6g | 15.7g |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 83g | 19.5g | 32.5g | 2.3g | |

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

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.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

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

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de verduras naturales con queso
Hamburguesa de ave con tomate y verduras
al horno
Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideos a la cazuela con magro
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Arroz a la cubana
Merluza en salsa mery con judías verdes
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

★ **Ensalada Caballeresca**
Lechuga, tomate, maíz, olivas
★ **Guisado manchego Don Quijote**
con pollo y hortalizas
★ **Librito de york y queso**
rebozado
★ **Postre Sancho Panza**
yogur artesano del Maestrazgo

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

LENTejas CON VERDURAS ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Espirales con tomate y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Aceugas hervidas i ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Crema de garbanzos con picatostes
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Paella de verduras
Merluza a la vizcaina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa de ave con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta