



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

El dia 27 de maig es celebra el Dia Internacional del Celiac. Sabies que no poden menjar aliments que tinguen gluten? Des de IRCO treballem per a que el seu menú siga lo més similar possible al dels seus companys.

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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3497kJ	39.4g	7.8g	12.5g	14.7g
836kcal				
Hidrata de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
84g	19.1g	30.5g	2.4g	

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

DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **03**
Crema mediterrània amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs bullides i truita de creïlla i ceba. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **04**
Macarrons napolitana amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i pit de pollastre a la planxa. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda **05**
Arròs amb verdures de temporada
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau en salsa. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **06**
Fesols triturats de l'horta amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i fofor rostit. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **07**
Sopa d'au amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Pollastre desossat al xilindró al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Escalivada i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **10**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO amb hortalisses
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **11**
Espaguetis amb tomaca i olives
Truita amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**
Crema de pèsols i poma
Pollastre desossat en salsa al forn
Fruita

SOPAR: Abergina torrada i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **13**
Paella valenciana amb pollastre
Pernil dolç i formatge
Fruta i iogurt

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **14**
Cigrons triturats llauradors a la jardineria amb hortalisses
Llom saxònia trossejat a les herbes provençals al forn
Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al calido curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **17**
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Pollastre desossat rostit
Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i peix blanc biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **18**
Crema de bròquil amb crostons
Llonganisses amb samfaina a l'aroma de timó al forn
Fruita

SOPAR: Granelada de verdures i remenat d'ou, formatge i ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **19**
Arròs amb titot i hortalisses
Abadejo en salsa mery amb bajoques al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Fioricol al vapor i llim en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Fideuà de Peix amb lluç
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blau amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **21**
Fesols triturats llauradors amb hortalisses
Bolitas de lluç
Fruita

SOPAR: Sèmola i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **24**
Llenties amb ARRÒS INTEGRAL
Llom adobat trossejat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **25**
Macarrons toscana amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la gallega amb pèsols ofegats al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **26**
Potatge de cigrons triturats estofats amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca amb brots de soja i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **27**
★ **Arròs amb tomaca**
★ **Truita de creïlla**
★ Fruita

SOPAR: Crema de porro samfaina amb quinca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **28**
Crema de safanòria
★ **Hamburguesa Jumanji amb creïlles fregides** d'au amb pa d'hamburguesa i queixup
★ **Mousse Fi del joc**

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **31**
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Filet d'abadejo en salsa amb minestra de verdures al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Minesira de verdures i truita d'albergina. 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.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **03**
Crema mediterránea
 con hortalizas
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta

CENA: Espinacas hervidas y tortilla de patata y cebolla. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **10**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
 con hortalizas
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Espirales italiana
 con tomate y queso
Pollo deshuesado rustido
 Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **24**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Lomo adobado troceado en salsa española
 al horno con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Filete de abadejo en salsa con menestra de verduras
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Menestra de verduras y tortilla de berenjena. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**
Macarrones napolitana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
Espaguetis con tomate y aceitunas
Tortilla de patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **18**
Crema de brócoli con picatostes
Longanizas con tomate al aroma de tomillo
 al horno
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de huevo, queso y cebolla. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **25**
Macarrones toscana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la gallega con guisantes rehogados
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera. 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.

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **05**
Arroz con verduras de temporada
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

CENA: Sémola y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Crema de guisantes y manzana
Pollo deshuesado en salsa
 al horno
 Fruta

CENA: Berenjena asada y magro con ajitos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **19**
Arroz con pavo y hortalizas
Abadejo en salsa mery con judías verdes
 al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Coliflor al vapor y lomo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Potaje de garbanzos triturados estofados
 con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate con brotes de soja y pescado azul en salsa. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**
Alubias trituradas de la huerta
 con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta

CENA: Ensalada mixta y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13**
Paella valenciana
 con pollo
Fiambre de york y queso
 Fruta y yogur

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Fideua de Pescado
 con merluza
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul con ajo y perejil. Fruta

★ Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **27**
 ★ Arroz con tomate
 ★ Tortilla de patata
 ★ Fruta

CENA: Crema de puerros y pisto con quinoa. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **07**
Sopa de ave con letras
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Pollo deshuesado al chilindrón
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Escalivada y sepele en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **14**
Garbanzos triturados a la jardinera
 con hortalizas
Lomo sajonia troceado a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Alubias trituradas campesinas
 con hortalizas
Bolitas de merluza
 Fruta

CENA: Sémola y fajitas de verduras. Fruta

★ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
 ★ Crema de zanahoria
 ★ Hamburguesa Jumanji con patatas fritas
 de ave con pan de hamburguesa y kétchup
 ★ Mousse Fin del juego

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, kiwi, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 27 de mayo se celebra el Día Internacional del Celiaco. ¿Sabías que no pueden comer alimentos que tengan gluten? Desde IRCO trabajamos para que su menú sea lo más similar posible al de sus compañeros.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUEENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3497kj				
836kcal	39.4g	7.8g	12.5g	14.7g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	19.1g	30.6g	2.4g	

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