



CONSEJOS SALUDABLES

Llega el calor...
¿te apetece algo fresquito?
No dejes pasar la primavera sin aprovechar todos los beneficios de comer frutas de temporada tan sanas como la ¡FRESA!
Es una exquisita fruta de color rojo que te refrescará en los días más calurosos. Puedes probarla en ensaladas, batidos o a mordiscos...
¡Deja que forme parte de tu comida diaria!
No lo olvides...
¡consume 5 FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA!

www.ircosl.com



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
		1		2	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta	3	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Potaje de alubias con calabaza Tortilla española (con patata y cebolla) Helado	4	Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas) Filete de bacalao a la madrileña (rebozado casero) Fruta			
					CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta				CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta			
7	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con hortalizas y arroz Lomo sajonia a las hierbas provenzales (al horno) Fruta	8	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Fideos a la cazuela con pavo Filete de merluza en salsa de tomate (al horno) Fruta	9	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda con vinagreta de fresa Arroz con verduras Huevos revueltos con patatas y jamón serrano Fruta	10	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda con vinagreta de fresa Ensalada de pasta (tornillos, hortalizas, huevo y olivas) Delicias de calamar Yogur	11	Lechuga, tomate, lombarda, atún Guisado de patatas con magro Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta			
	CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta		CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta		CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta		CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta		CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta			
14	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa castellana con letras (de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano) Cordon Bleu (carne de pavo con queso rebozados) Fruta	15	Lechuga, tomate, maíz, queso Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta	16	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta	17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Flan	18	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Ensaladilla rusa (con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo y mayonesa) Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta			
	CENA: Cullifar al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta		CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta		CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta		CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta		CENA: Acelgas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta			
21	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Bocaditos de rosada Fruta	22	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas) Muslo de pollo al horno con judías verdes Fruta	23	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta	24	Lechuga, tomate, maíz, queso Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Yogur	25	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Arroz con tomate Longanizas en salsa de cebolla (carne de cerdo al horno) Fruta			
	CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta		CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta		CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta		CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta		CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta			
28	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso) Chispas de merluza Fruta	29	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Fruta	30	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	31	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Helado	FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.				
	CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta		CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta		CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta		CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta					

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia
VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3611kj/ 863Kcal; Grasas: 40g (AGS: 8,1g, AGM: 14,2g y AGP: 12,4g); Hidratos de Carbono: 87,2g (Azúcares: 20,9g); Proteínas: 32,9g; Sal: 2,5g.

