



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Tornillos gratinados con tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta en conserva

07

CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas con arroz con hortalizas
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta

14

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de patata y puerro
Albóndigas a la santanderina con menestra al horno con salsa de hortalizas

Fruta

21

CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas con ESPINACAS ECO
Lomo adobado en salsa española al horno con salsa de hortalizas

Fruta

28

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta

MARTES

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

Paella valenciana con pollo

Fruta

08

CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUIANTES ECO al horno con ajo y perejil

Fruta

15

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, huevo

MACARRONES ECO con tomate y calabacin
Abadejo al horno

Fruta

22

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

Lechuga, tomate, lombarda, queso

Arròs amb fesols i naps
Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

29

CENA: Ensalada mixta y brocheta de pavo. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas

Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo

Jamoncito de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

09

CENA: Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo

Crema de zanahoria
Solomillo de pollo empanado con kétchup

Fruta

16

CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta y zumo de naranja

23

CENA: Sémola y pescado blanco al caldo coito. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAIZ ECO

Alubias a la jardinera con hortalizas
Tortilla de patata

Fruta

30

CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, atún

Garbanzos de la huerta con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Yogur

10

CENA: Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAIZ ECO con vinagreta de fresa

Alubias campesinas con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Yogur artesano del Maestrazgo

CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate
Delicias de calamar
Yogur

24

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Ensalada Rey Arturo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Crema de la mesa redonda
Longanizas Sir Lancelot carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Dulce medieval

31

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Guisado de patatas con pescado con merluza, calamar, gamba y mejillón

Lomo a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECO al horno

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de setas. Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda, queso

Arroz a banda con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de calabacín

Fruta

18

CENA: Verduras asadas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún

Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo asado con CHAMPINÓN ECO

Fruta

25

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO** (Logo: eco)
- Pescado Sostenible** (Logo: fish)
- Pescado azul Rico en Omega 3** (Logo: 3)
- Gastronomía local** (Logo: pot)
- Proteína vegetal** (Logo: plant)
- Producto temporada** (Logo: calendar)
- Sugerencia cena** (Logo: moon)

¿SABÍAS QUE...?

FRUTA DE TEMPORADA ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Atrévete o odentrarte en la Edad Media! Y disfruta elaborando panes creativos y saludables: utiliza harinas como la espelta, centeno, kamut...

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:
851kcal	40,7g	8,2g	12,6g	15,6g
3561kJ				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	20g	31g	2,6g	

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