



LUNES

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de calabacín Albóndigas en salsa con menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas con hortalizas y ARROZ INTEGRAL
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Cordon Bleu
carne de pavo con queso rebozada

Fruta

CENA: Puré de patata y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Delicias empanadas
de pota

Fruta

CENA: Puré de calabacín y maero con hortalizas. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz a banda
con merluza, calamar, gamba y mejillón
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO, PIPAS DE GIRASOL
Alubias de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún
Sopa de puchero con estrellitas
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro, olivas y queso
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún, huevo duro y fresa
Tallarines con tomate y CHAMPINÓN ECO
Abadejo en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
MACARRONES ECO boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

Fruta

CENA: Hervida y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO
Arroz rossejat
con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Menestra de verduras y brocheta de pavo. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Alubias a la castellana
con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado con kétchup

Fruta

CENA: Parrillado de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Potaje de garbanzos con verduras
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, queso, olivas
Arroz con verduras
Filete de bacalao rebozado casero

Fruta

CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta

Ensalada de pasta
hortalizas, huevo y olivas
Merluza SOSTENIBLE al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y huevos cocidos. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con tomate
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Puré de zanahoria y muslo de pollo rustida. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo
Espaguetis carbonara
con leche, bacon y champiñón
Merluza a la gallega con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada mixta y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo
Ensalada campera
con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas
Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECO

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, atún
Ensalada Universo (lechuga, tomate, maíz, olivas)
Ensaladilla Valentina Tereshkova
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.
JORNADA GASTRONÓMICA: El 31 de mayo celebramos... ¡EL MENÚ DEL MILENIO!

CONSEJOS SALUDABLES

El día 3 de mayo celebramos... ¡el Día Internacional del Celíaco! Acercando esta celebración a todos nuestros comensales, os ofrecemos poder degustar un menú libre de gluten.

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:
876kcal 3665kj	39,6	7,8	12,7	15,1
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90	19,1	33,8	2,3	

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