



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 03

Sopa de ave con pasta de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado con ketchup

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10

Lentejas con arroz y hortalizas
Longanizas lionesa carne de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Espinacas y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 17

Vichyssoise crema de patata y puerro
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta

MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, maíz 04

Alubias a la jardinera con hortalizas

Tortilla de calabacín y puerro

Fruta

CENA: Alcachofas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo 11

Espaguetis napolitana con tomate y hortalizas

Merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECO 18

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 05

MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y helado

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada campera con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas 12

Muslo de pollo asado con GUISANTES ECO

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada de pasta con hortalizas y huevo 19

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, huevo, MAÍZ ECO 06

Arroz con tomate

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Sémola y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria con vinagreta de fresa 13

Arroz con verduras
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Puré de patata y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Paella valenciana con pollo

Surtido de fiambre fiambre de york, queso y chorizo

Postre especial

CENA: Acelgas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 07

Crema de garbanzos con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, queso 14

Alubias de la huerta con hortalizas

Lomo en salsa con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia a la plancha. 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.



IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

¡YA LLEGA EL VERANO! Recuerda beber mucha agua al día, consumir platos frescos, realizar ejercicio físico en las horas de menos calor, protegerte del sol y lo más importante... ¡DISFRUTA DE LAS VACACIONES!

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

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: |
| 880kcal | 40,5 | 8,7 | 12,6 | 14,6 |
| 3682kj | | | | |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 90,7 | 21,8 | 32,2 | 2,3 | |

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