



LO QUE NOS DIFERENCIA

- eco** Ingredientes ECO
- P** Pescado Sostenible
- 3** Pescado azul Rico en Omega 3
- G** Gastronomía local
- P** Proteína vegetal
- P** Producto temporada
- M** Sugerencia cena
- D** Día temático

¿SABÍAS QUE...?

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El 16 de Octubre es el **DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**. IRCO colabora con Acción contra el Hambre para salvar a miles de niños/as de la desnutrición. Con tu ayuda estamos llenando los platos que esta crisis ha vaciado.

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:
3631kj	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
868kcal	40.6g	8.0g	12.6g	16.1g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sa:	
89g	20.9g	30.8g	2.6g	

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

LUNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/ NECESIDADES ESPECIALES: 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, lombarda, zanahoria **05**
eco Espaguetis con tomate y CALABACIN ECO
 Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **12**
eco Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
eco Lomo adobado asado con ZANAHORIA ECO
 Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**
eco Lentejas con arroz con hortalizas
 Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **26**
eco Sopa de puchero con letras de ave y cerdo con huevo
 Alitas de pollo a la miel al horno
 Fruta

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, atún **06**
eco Crema de brocoli con PICATOSTES INTEGRALES caseros
eco Albóndigas en salsa con menestra de verduras
 carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **13**
eco Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco
eco Lomo adobado asado con ZANAHORIA ECO
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**
eco Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
eco MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
eco Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO con hortalizas
 Tortilla de calabacín
 Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **07**
 Lentejas a la jardinera con hortalizas
 Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **14**
eco Crema de garbanzos con hortalizas
eco Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **21**
eco Crema de calabaza al aroma de nuez moscada
eco Muslo de pollo al chilindrón con CEBOLLA ECO al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Parillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
eco Arroz caldoso con magro
eco Filete de bacalao rebozado casero
 Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **01**
eco Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
eco Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rústido. Fruta

Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo **08**
 con lechuga, tomate y zanahoria
eco Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
 Fruta y yogur

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
eco Arroz meloso con verduras
eco Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **22**
eco Arroz a la cubana con tomate
eco Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil
 Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

Ensalada Transilvania **29**
eco Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula con tomate y hortalizas
eco Dedos de largato con escobas de bruja longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla y patatas fritas caseras
eco Estaca de Van Helsing

CENA: Ensalada completa y pescado azul a la naranja. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
eco Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo
eco Contramuslo de pollo al limón al horno
 Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**
eco Coditos napolitana con tomate y hortalizas
eco Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO
 Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
eco Fabada vegetal con hortalizas
eco Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **30**
eco Crema de guisantes y manzana
eco Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta