



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, paraguay

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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:
369447kJ	40.4g	7.8g	12.6g	16.1g
883kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	30.6g	2.4g	

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Crema de legumbres con hortalizas
Albóndigas en salsa con guarnición de menestra de verduras
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **07**
Fideuá de pescado con pescado y marisco
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria **08**
Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de york. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **10**
Sopa castellana con fideos de ave con garbanzos y huevo
Lomo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate
Fruta
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **13**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO con arroz con hortalizas
Filete de merluza a la riojana con guisantes al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Ensalada de verano lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, pasas y olivas
Espaguetis a la boloñesa gratinados con queso con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y helado
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Crema de brócoli con picatostes
Pizza de york y queso con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**
Arroz con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **17**
Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, zanahoria, puerro y acelga
Longanizas con pisto mallorquín al horno con tomate, pimiento y cebolla
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **21**
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fish & Chips pescado rebozado con patatas chips
Fruta
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **22**

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums
amb hortalisses

Mandonguilles en salsa amb guarnició minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Fideuà de peix
amb peix i marisc

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç al all amb bajaoca
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taquets de magre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs

Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i remenat de xampinyò. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta

Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de faïafel. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums
amb hortalisses

Mandonguilles en salsa amb guarnició minestra de verdures
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Fideuà de peix
amb peix i marisc

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Fesols tendres al pesto i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria

Fesols de l'horta
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de pernil dolç. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa castellana amb fideus
d'au amb cigrons i ou

Llom a la santanderina
al forn amb salsa de ceba i tomaca

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca

LLENTILLES A LA JARDINERA ECO amb arròs
amb hortalisses

Filet de lluç a la riojana amb pèsols
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur, panses i olives

Espaguetis a la bolonyesa gratinats amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca

Fruita i gelat

SOPAR: Amanida caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Crema de bròquil amb crostons

Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca

Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs amb salsa de tomaca

Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

CREMA MEDITERRÀNIA ECO
amb creïlla, safanòria, porro i bledes

Llonganisses amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca, pebrot i ceba

Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Paella valenciana
amb pollastre, bajaoca i garrofó

Fish & Chips
peix arrebossat amb creïlles xips

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de pernil. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, paraguaia

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 369447kJ 883kcal	Greix: 40.4g	AGS: 7.8g	AGM: 12.6g	AGP: 16.1g
Hidrats de Carboni: 93g	Sucres: 23.0g	Proteïnes: 30.6g	Sal: 2.4g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.