



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

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:
3472kj	37.5g	6.7g	11.6g	15.6g
830kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	19.8g	28.1g	2.5g	

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

LUNES

01 Ensalada
Espirales italiana
con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Sopa de ave y revuelto de ajetes.
Fruta

MARTES

02 Ensalada
Olleta de garbanzos con calabaza
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

MIÉRCOLES

03 Ensalada
Paella de verduras de temporada
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta

JUEVES

04 Ensalada
Alubias campesinas
con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta

VIERNES

05 Ensalada
Crema de boniato con queso
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta

08 Ensalada
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con hortalizas
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera.
Fruta

09 Ensalada
Coditos toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

10 Ensalada
V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

11 Ensalada
Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta

12 Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Arroz al horno con embutido valenciano
con costilla de cerdo y garbanzos
Fruta y yogur

CENA: Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta

15 Ensalada
Macarrones con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

16 Ensalada
Crema de brócoli con picatostes
Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta

17 Ensalada
Fideua de Pescado
con merluza y marisco
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta

18 Ensalada
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

19 Ensalada
Arroz a la cubana
Abadejo en salsa mery con judías verdes
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta

22 Ensalada
Lentejas con ARROZ INTEGRAL
Merluza empanada con mazorquitas de maíz
Fruta

CENA: Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta

23 Ensalada
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

24 Ensalada
Ensalada Bella y Bestia
lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso
Espaguetis de la Dama y el Vagabundo
con salsa de tomate y albóndigas de cerdo
Crema amorosa de chocolate y caramelo

CENA: Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta

25 Ensalada
Garbanzos a la hortelana
con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta

26 Ensalada
Arroz de invierno con setas y calabaza
Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta