



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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:
3577kj				
855kcal	38.3g	7.2g	12.6g	14.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
92g	23.0g	29.1g	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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**
MACARRONES INTEGRALES con pollo al pesto de limon
Delicias de calamar
Fruta de temporada
CENA: Sopa de tapioca y jamoncillos al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**
ALUBIAS CAMPESINAS ECO con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de patata
Fruta de temporada
CENA: Crema de guisantes y bacalao en salsa de tomate. Fruta

Ensalada de encurtidos con atun y huevo
lechuga, tomate, zanahoria, pepinillos y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur
CENA: Boniato asado y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Crema de zanahoria y remolacha con crujiente de pan con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada
CENA: Parrillada de verduras y salmón al curry. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **08**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza gratinado con ajo y perejil fresco
al horno
Fruta de temporada
CENA: Hervido valenciano y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **09**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada
al horno
Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Champiñones en salsa verde y rape en su jugo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino y olivas **10**
Tornillos pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
Nuggets de HEURA de soja
Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **11**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada
CENA: Sopa juliana y estofado de ternera. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **14**
Macarrones zucchini gratinados al orégano con tomate y calabacín
Chispas de merluza
Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Crema de tomate y pollo guisado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**
Olleta de la plana con chorizo y jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Judías verdes a la finas hierbas y merluza en salsa. Fruta

Hummus con tosta **16**
Arroz a la cubana con tomate
San Pedro al estragón y calabaza con guisantes
al horno
Fruta de temporada
CENA: Patatas panaderas y tortilla de serrano. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Crema de legumbres con hortalizas
Pizza prosciutto artesana de masa madre natural
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y abadejo al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **18**
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo al chilindrón con receta tradicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada
CENA: Sugerencia cena (cast) Berenjena asada con miel y dorada a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **21**
CREMA PARMENTIER ECO de patata y puerro
Bocaditos de HEURA en salsa de patatas y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta de temporada
CENA: Ensalada templada y huevos a la cazuela. Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**
Arroz con alcachofas y verduras
Abadejo a la vizcaína con pimiento, ajo y pimentón
Fruta de temporada
CENA: Verduras con quinoa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, rábanos, maíz y aceitunas negras **23**
★ **Sopa extremeña** con fideos, huevo y picatostes
★ **Caldereta de pollo** al horno
★ **Copa Dalky**
Copa de chocolate y nata
CENA: Coliflor paraíso y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
Garbanzos a la burgalesa con fideos y verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta de temporada
CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
Espirales con tomate al toque de curry con queso
Filete de merluza en salsa americana
con caldo de marisco, cebolla y tomate
Fruta de temporada
CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **28**
Guisado de lentejas con acelgas y champiñón
Croquetas de brandad de bacalao
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **29**
Crema de calabaza con comino
Lomo con estragón al estilo francés
al horno
Fruta de temporada
CENA: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, olivas, huevo y dados de pavo
Espaguetis con salsa boloñesa gratinado con queso con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur
CENA: Guiso de patatas con verduras y merluza al horno con limón. 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **02**
MACARRONS INTEGRALS amb pollastre al pesto de llimona
Delícies de calamar
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de tapioca i pernillets a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **03**
FESOLS CAMPERS ECO
amb safanòria, carabasseta i ceba
Truita de creïlla
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de pèsols i bacallà en salsa de tomaca. Fruita

Amanida d'envinagrats amb tonyina i ou
lletuga, tomaca, safanòria, cogombret i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofé
Fruita i iogurt
SOPAR: Moniato torrat i sèpia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **07**
Crema de pastanaga i remolatxa amb cruixent de pa
amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Graellada de verdures i salmó al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **08**
Arròs de tardor amb bolets i carbassa
Filet de lluç gratinat amb all i julivert fresc
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sugerecia cena (val) Bollit valencià i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **09**
Potatge cigrons amb abadejo i espinacs
Llom a l'estil gadità amb ceba façana
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyons en salsa verda i rap en el seu suc. Fruita

Enciam, tomàquet, cogombre **10**
i olives
Cargols pomodoro
amb tomàquet, pastanaga, ceba, orenga i formatge
Nuggets de HEURA
de soja
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de brúcoli y revuelto de ajetes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **11**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana i estofat de ternera. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **14**
Macarrons zucchini gratinats a l'orenga
amb tomàquet i carbassó
Purnes de lluç
Fruita de temporada
SOPAR: Sugerecia cena (val) Crema de tomaca i pollastre guisat. Fruita

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **15**
Olleta de la plana
fesols amb xoriço i pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada
SOPAR: Bajoques a les fines herbes i lluç en salsa. Fruita

Hummus amb tosta **16**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Sant Pere a l'estragó i carbassa amb pèsols
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **17**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza prosciutto artesana de massa mare natural
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i abadejo a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **18**
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou i cigrons
Cuixa de pollastre al cilindre amb recepta tradicional
amb salsa amb pebre vermell, orenga i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Albergina torrada amb mel i dorada a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **21**
CREMA PARMENTIER ECO
de creïlla i porro
Entrepans de HEURA amb salsa de patates i pèsols
entrepans vegetals al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sugerecia cena (val) Amanida templada i ous a la cassola. Fruita

Hummus d'olives de kalamata amb llesca **22**
Arròs amb caxofes i verdures
Abadejo a la biscaïna
amb pebrot, all i pebre vermell
Fruita de temporada
SOPAR: Verdures en quinoa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, raves, blat de moro i olives negres **23**
Sopa extremeña
amb fideus, ou i crostons
Caldereta de pollastre
al forn
Copa Dalky
Copa de xocolata i nata
SOPAR: Florical paraíso y sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **24**
Cigrons a la burgalesa
amb cansalada i verdures
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **25**
Espirals amb tomàquet al toc de curri
amb formatge
Filet de lluç amb salsa americana
amb brou de marisc, ceba i tomàquet
Fruita de temporada
SOPAR: Pimentons rojos en ceba i panins casolans. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca **28**
Guisat de lleties amb bledes i xampinyó
Croquetes de brandada de bacallà
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **29**
Crema de carbassa comí i xampinyó
Llom amb estragó a l'estil francès
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Sugerecia cena (val) Sopa minestrone y atún a la planxa. Fruita

Amanida variada
enciam, tomàquet, pastanaga, olives, ou i daus de gall dindi
Espaguetis amb salsa bolonyesa gratinat amb formatge
amb carn picada de porc i tomaca
Fruta i iogurt
SOPAR: Sugerecia cena (val) Guisat de creïlla amb verdures i lluç al forn amb llima. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 DIFERENCIA

- eco** Ingredients ECO
- Peix Sostenible**
- Peix blau Bo en Omega 3**
- Gastronomia local**
- Proteïna vegetal**
- Producte temporal**
- Suggeriment sopar**
- Dia temàtic**

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!"

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: 3577kj 855kcal	Greix: 38.3g	AGS: 7.2g	AGM: 12.6g	AGP: 14.8g
Hidrats de Carboni: 92g	Sucres: 23.0g	Proteïnes: 29.1g	Sal: 2.5g	

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