



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿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:
3569kj	40.0g	8.0g	12.9g	15.0g
853kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86g	21.2g	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, zanahoria, olivas **05**
Espaguetis con tomate y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, atún **06**
Crema de brócoli con picatostes
Hamburguesa de ave en salsa con cuscús
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **07**
LENTEJAS A LA JARDINERA ECO
con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

JUEVES

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

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

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

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

VIERNES

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

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

09

12

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**
Crema de garbanzos al aroma de comino
con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

13

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**
Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos
con pescado y marisco
Lomo adobado al horno con judías verdes
Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes salteados
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Paella con verduras de temporada
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

16

Lechuga, tomate, palitos de cangrejo, huevo **16**
PLATO SOLIDARIO: Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche y champiñón
Rustidera de badejo en salsa de tomate
al horno
Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas
Delicias de calamar
Fruta

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

20

Ensalada completa con loncha de queso **20**
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, rábano, dados de pavo **21**
CREMA DE CALABAZA ECO
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

22

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **22**
Arroz a la cubana
con tomate
Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes salteados
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

23

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla española
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

26

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

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

27

Lechuga, tomate, lombarda, atún **27**
Potaje de garbanzos de la huerta
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

28

Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar **28**
Arroz con magro y verduras de temporada
Filete de bacalao ajoarriero al horno con zanahoria salteada
Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

29

Ensalada Transilvania (lechuga, tomate, remolacha, maíz) **29**
Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula
con tomate y hortalizas
Dedos de lagarto con escobas de bruja
longanizas en salsa lionesa con patatas fritas
Estaca de Van Hellsing

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

30

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **30**
Crema de guisantes y manzana
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

El 16 d'Octubre és el DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ. IRCO col·labora amb Acció contra La Fam per a salvar a milers de xiquets/etes de la desnutrició. Amb la teua ajuda estem omplint els plats que esta crisi ha buidat.

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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3569kj	40.0g	8.0g	12.9g	15.0g
853kcal				
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
86g	21.2g	30.8g	2.6g	

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: 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.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**
Espaguetis amb tomaca i carabasseta
Mossets de rosada
 Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina **06**
Crema de bròquil amb crostons
Hamburguesa d'au en salsa amb cuscús
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, pepino **07**
LLENTILLES A LA JARDINERA ECO
 amb hortalisses
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **01**
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

Amanida completa amb pinya, formatge fresc valencià i ou **08**
 amb lletuga, tomaca i safanòria
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca
 amb magre de porc i cigrons
 Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **02**
Sopa d'au amb fideus
 d'au i porc amb ou
Contrauixa de pollastre a la llima
 Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

09

12

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **13**
Crema de cigrons a l'aroma de comi
 amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau en salsa verda. Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **14**
Sopa de PEIX DE SANTA POLA amb fideus
 amb peix i marisc
Llom adobat al forn amb bajoca
 Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de pimentó. Fruita

15

Lletuga variada, tomaca, espàrrecs blancs **15**
Paella amb verdures de temporada
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Sémola i rotllet de vedella. Fruita

16

Lletuga, tomaca, palets de cranc, ou **16**
PLAT SOLIDARI: Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara
 amb llet i xampinyó
Abadejo rostit en salsa de tomaca
 al forn
 Fruita

SOPAR: Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**
Llenties amb ARRÓS INTEGRAL i hortalisses
Delícies de calamar
 Fruita

SOPAR: Esgarrat i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Amanida completa amb tallada **20**
 de formatge
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
 amb carn picada de porc i tomaca
 Fruita i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i truita francesa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, rave, daus de titot **21**
CREMA DE CARABASSA ECO
Cuixa de pollastre al xilindró
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **22**
Arròs a la cubana
 amb tomaca
Lluç SOSTENIBLE amb salsa verda amb pèsols saltats
 al forn amb all i julivert
 Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

23

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**
Olleta alacantina amb penques i espinacs de temporada
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Truita espanyola
 Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita.

26

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **26**
Sopa de putxero amb lletres
 d'au i porc amb ou
Aletes de pollastre a la mel
 al forn
 Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **27**
Potatge de cigrons de l'horta
 amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

28

Lletuga, tomaca, brots de soja, magrana mollar **28**
Arròs amb magre i verdures de temporada
Filet de bacallà ajoarriero al forn amb safanòria saltada
 Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

29

Amanida Transilvania (lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca) **29**
Caragols de Frankenstein amb sang de Dràcula
 amb tomaca y hortalisses
Dits de fardatxo amb graneres de bruixa
 llonganisses en salsa lionesa amb creïlles fregides
 Estaca de Van Hellsing
SOPAR: Amanida completa i peix blau a la taronja. Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **30**
Crema de pèsols i poma
Pizza de perrill dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita