



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimon

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución con estos abusos nutricionales y no abandonar las buenas dautas saludables. ¡Disfruta y dásalo aenial!

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:
3568kj	38.8g	7.5g	12.2g	14.8g
853kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
90g	22.2g	29.5g	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, atún **01**
ecor **LENTEJAS CAMPESINAS ECO**
 con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Tallarines toscana
 con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Judías verdes con cebolla y magro salteado. Fruta

Ensalada mediterránea con loncha de queso
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate
 con magro de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur

CENA: Puré de patata y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, rabano **04**
Garbanzos estofados con verduras de temporada
 con hortalizas
Muslo de pollo al limón
 Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

07

08

09

10

11

Sopa de cocido con fideos
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **10**
Cassoulet de alubias con verduras de temporada
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
Arroz viudo con alcachofas de temporada
Salmón con salsa de puerros y naranja valenciana
 al horno
 Fruta

CENA: Crema de champiñón y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **14**
Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Escalivada y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **15**
Crema de verduras naturales con picatostes
Pizza a la piedra de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

Ensalada con sabores de otoño
 lletuga, tomaca, safanòria, pinya en el seu suc, quinoa i olives
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado
 con carne picada de cerdo y tomate
 Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **17**
Arroz con tomate
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Sopa de PEIX DE SANTA POLA con letras
 con pescado y marisco
Muslo de pollo asado con guisantes
 Fruta

CENA: Crema de zanahoria y tortilla de calabacín. Fruta

21

22

23

★ Ensalada Rainbow (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, mandarina)
★ Sopa Fantasía
 de ave y cerdo con garbanzos y huevo
★ Croquetas al estilo Dorothy
 con carne de ave, cerdo y bechamel
★ Flan Mago de Oz

CENA: Ensalada de tomate y tortilla de blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Paella de verduras
Rustidera de abadejo con judías verdes salteadas
 al horno
 Fruta

CENA: Champiñones rehogados y magro con ajetes. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco al limón. Fruta

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.