



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Naranja, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a multitud de países a través de su gastronomía. ¡Trasládate a otras culturas usando los fogones!

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:	Grasos:	AGS:	AGM:	AGP:
3498kj				
836kcal	39.2g	7.7g	12.6g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
82g	20.0g	32.5g	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

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.

Festivo

5

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de zanahoria
Albóndigas de ave en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta en conserva

CENA: Ensalada de tomate y sepia encebollada. Fruta

06

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de alubias campesinas con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado blanco. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema mediterránea con hortalizas
Lomo sajonia en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la naranja. Fruta

01

Festivo

2

Festivo

12

Lechuga, tomate, maíz, pepino
Lentejas de la huerta con hortalizas
Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al limón. Fruta

13

Ensalada completa 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: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos
Crema de verduras naturales con queso
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Fideos a la cazuela con magro
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

19

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino
Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de york
Merluza a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos
Garbanzos campesinos con hortalizas
Hamburguesa de ave con tomate y verduras al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

22

★ **Ensalada Caballeresca** Lechuga, tomate, maíz, olivas
★ **Guisado manchego Don Quijote** con patata y pollo deshuesado
Librito de york y queso rebozado
★ **Postre Sancho Panza**

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS CON VERDURAS ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

26

Lechuga, tomate, maíz, rabano
Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas hervidas i temera guisada. Fruta

27

Lechuga, tomate, pepino, olivas
Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria cocida, maíz
Arroz a la cubana con tomate
Merluza en salsa mery con judías verdes al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

29

Lechuga, tomate, lombarda, olivas negras
Vichyssoise crema de patata y puerro
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta

30