



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: ciruela, cereza, melocotón, plátano y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color o forma a la de los días anteriores.

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:
3782kj				
904kcal	44.5g	8.7g	15.4g	16.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	19.0g	31.5g	2.7g	

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, olivas

Potaje de alubias a la riojana con chorizo y hueso de jamón

Tortilla de patata y cebolla

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de brócoli con picatostes

Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de york

Merluza a la vizcaína al horno con salsa de pimiento rojo, cebolla y zanahoria

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

LENTEJAS CAMPESINAS ECO con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

Arroz con verduras de temporada con alcachofas, champiñón, ajetes, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos estofados con patata, acelga, puerro y calabacín

Abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y helado

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, espárragos blancos

Vichyssoise crema de patata y puerro

Muslo de pollo rustido con judías verdes

Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa castellana con pasta de ave y cerdo con huevo

Longanizas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con tomate

Fruta

CENA: Coliflor gratinada y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria cocida, maíz

Crema de garbanzos al aroma de comino

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Arroz con tomate

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Puré de espinacas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino

Espaguetis al pesto de albahaca con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes salteados al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz, espinacas y cardos

Pizza de york y queso con tomate

Fruta

CENA: Verduras y patata hervida y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema Saint Germain de guisantes y manzana

Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Macarrones toscana gratinados con tomate y hortalizas

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y huevos rellenos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Paella alicantina con pollo y magro de cerdo

Postre especial

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lentejas de la huerta con espinacas, calabacín, calabaza y zanahoria

Lomo adobado en salsa al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz con pavo y hortalizas con alcachofas, champiñón, ajetes, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y contramuslo de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Tomillos italiana con tomate y queso

Abadejo en salsa de tomate

Fruta

CENA: Menestra de verduras y magro con hortalizas. 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.

Festivo