



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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!

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

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:
3727kj				
891kcal	41.0g	7.9g	13.0g	15.6g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	22.7g	31.3g	2.3g	

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

1

Festivo

02

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo

Lomo adobado al horno con guisantes

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema de calabaza

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñones salteados y pescado azul al limón. Fruta

04

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Espaguetis salteados con hortalizas

Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno

Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Lentejas a la castellana con chorizo y hueso de jamón

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

08

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Arroz con verduras

Tortilla española de patata y cebolla

Fruta

CENA: Verduras a la plancha y magro con ajetes. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con garbanzos y huevo

Muslo de pollo asado con zanahoria

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Crema de calabacín

Cazuela de magro con hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada variada y paninis caseros. Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Tornillos con tomate y champiñón

Pechuga de pollo al limón

Fruta

CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de verduras

Pechuga de pollo empanada con kétchup

Fruta

CENA: Sopa de ave y brochetas de pescado. Fruta

15

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz con pavo y verduras

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Sopa de ave y muslo de pollo asado. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Alubias a la jardinera con hortalizas

Lomo al horno

Yogur

CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta

18

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y tortilla francesa. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de patata y puerro con picatostes caseros

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

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado al vapor. Fruta.

22

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Espirales italiana con tomate y queso

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz con pescado con merluza, calamar y gamba

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa de ave y brocheta de pavo. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Garbanzos de la huerta

Muslo de pollo al horno

Yogur

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

25

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Fideos a la cazuela con verduras

Merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales con tomate y calabacín

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta

29

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Alcachofas al horno y pollo rústido. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de merluza en salsa de tomate

Fruta

CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta