



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de calabacín

Hamburguesa de ave lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún

Garbanzos con verduras

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espaguetis con tomate y CHAMPINÓN ECO

Caella en adobo rebozado casero

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas

Alubias de la huerta con hortalizas

Lomo en salsa con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta y zumo de naranja

CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo

MACARRONES INTEGRALES napolitana con tomate y hortalizas

Merluza en salsa mery con menestra de verduras al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Alcachofas y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Lentejas con arroz con hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Escalivada y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo

Crema mediterránea con chorizo y queso
Muslo de pollo al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa

Espirales italiana con hortalizas

Abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO

Arroz caldoso con pescado con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de calabacín

Fruta y zumo de naranja

CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Sémola y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo

Longanizas con pisto carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias a la riojana con chorizo y hueso de jamón
Solomillo de pollo empanado con ketchup

Fruta

CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

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

Paella valenciana con pollo

Fruta y yogur

Fruta

CENA: Acelgas a la catalana y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECO, olivas

Garbanzos campesinos con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta y zumo de naranja

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso

MACARRONES ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Ensalada mixta y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de verduras naturales
Lomo sajonia a las hierbas provenzales con GUI SANTES ECO al horno

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo

Fideos a la cazuela con pavo
Merluza SOSTENIBLE a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Champiñón salteado y rollito de ternera. Fruta

Ensalada Cristóbal Colón (lechuga, tomate, maíz, dados de pavo)

Arroz Tirant lo Blanc con tomate y hortalizas

Pechuga da Vinci de pollo rellena con bechamel y rebozada

Mousse choco Madame Curie

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Lentejas con ESPINACAS ECO
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta y zumo de naranja

CENA: Ensalada completa y magro con tomate. Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

FRUTA DE FEBRERO: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

IRCO sigue apostando por la calidad, por ello, volvemos a adaptar nuestros menús a la nueva GUÍA PARA LOS MENÚS EN COMEDORES ESCOLARES de la Generalitat Valenciana.

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: |
|----------------------|-----------|------------|------|------|
| 864kcal 3615kj | 40,3 | 7,8 | 12,4 | 16,2 |
| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: | |
| 89 | 21,1 | 30,1 | 2,4 | |

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de carabasseta

Hamburguesa d'au lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Pésols saltats i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina

Cigrons amb verdres

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida verda i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECO

Caella en adob
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i remenat de alberginia. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives

Fesols de l'horta

amb hortalisses
Llomello en salsa amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou

MACARRONS INTEGRALS napolitana

amb tomaca i hortalisses
Lluç en salsa mery
amb minestra de verdres
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Carxofes i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Llenties amb arròs
amb hortalisses

Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Escalivada i saltat de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot

Crema mediterrània

amb xoriço i os de pernill
Cuixa de pollastre al forn amb BAJOQUES ECO

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa

Espirals italiana
amb hortalisses

Abadejo a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO

Arròs caldòs amb peix
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

Truita de carabasseta

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Verdres rostides i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou

Cigrons a la jardineria
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernill dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sèmola i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou

Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Minestra de verdres i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Fesols a la riojana

amb xoriço i os de pernill
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

SOPAR: Puré de verdres i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Amanida completa

amb pollastre

Fruita i iogurt

SOPAR: Bledes a la catalana i sèpia en salsa. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECO, olives

Cigrons llauradors

Truita de creïlla

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Verdres ofegades i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge

MACARRONS ECO bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de verdres naturals

Llom saxònia a les herbes provençals amb PÉSOLS ECO
al forn

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou

Fideus a la cassola amb titot

Lluç SOSTENIBLE a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i rotllet de vedella. Fruita

Amanida Cristóbal Colón (lletuga, tomaca, dacsca, daus de titot)

Arròs Tirant lo Blanc

amb tomaca i hortalisses

Filet da Vinci

de pollastre farcida amb beixamel i arrebossada

Mousse xoco Madame Curie

SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Llenties amb ESPINACS ECO

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita i suc de taronja

SOPAR: Amanida completa i magre amb tomaca. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE FEBRER: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

IRCO continua apostant per la qualitat, per això, tornem a adaptar els nostres menús a la nova GUIA PER ALS MENÚS EN MENJADORS ESCOLARS de la Generalitat Valenciana.

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

VALORS NUTRICIONALS

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia: | Greix: | AGS: | AGM: | AGP: |
|---------------------|---------|------------|------|------|
| 864kcal 3615kj | 40,3 | 7,8 | 12,4 | 16,2 |
| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: | |
| 89 | 21,1 | 30,1 | 2,4 | |

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