



## LO QUE NOS DIFERENCIA



## ¿SABÍAS QUE...?

Todos los días, PAN de HARINA ECO.

FRUTA DE ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.

## CONSEJOS SALUDABLES

¡Átrévete a adentrarte en la Edad Media! Y disfruta elaborando panes creativos y saludables: utiliza harinas como la espelta, centeno, kamut...

**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)

<b>Energía:</b> 880kcal 3681kj	<b>Grasas:</b> 43,2g	<b>AGS:</b> 9,4g	<b>AGM:</b> 13,4g	<b>AGP:</b> 15,8g
<b>Hidratos de Carbono:</b> 84,1g	<b>Azúcares:</b> 21g	<b>Proteínas:</b> 32,6g	<b>Sal:</b> 2,6g	

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

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**

**Tornillos gratinados** con tomate y queso

**Bocaditos de rosada**

**Fruta**

**CENA:** Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria **08**

**Garbanzos de la huerta** con hortalizas

**Tortilla española** con patata y cebolla

**Fruta**

**CENA:** Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

**Paella alicantina** con pollo y magro de cerdo

**Surtido de fiambre** pechuga de pavo, queso y salchichón

**Yogur**

**CENA:** Acelgas rehogadas y sepia en salsa. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **10**

**Sopa de picadillo con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Jamoncito de pollo rustido con JUDIAS VERDES ECO**

**Fruta**

**CENA:** Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **11**

**Guisado de patatas con pescado** con merluza, calamar, gamba y mejillón

**Lomo sajonia a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECO** al horno

**Fruta**

**CENA:** Parrillada de verduras y revuelto de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**

**Lentejas con verduras**  
**Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa** al horno con salsa de cebolla

**Fruta**

**CENA:** Sopa de ave y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **15**

**Coditos napolitana** con tomate y hortalizas  
**Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con GUI SANTES ECO** al horno con ajo y perejil

**Fruta**

**CENA:** Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga variada, tomate, dados de pavo **16**

**Crema de zanahoria**  
**Solomillo de pollo empanado con ketchup**  
**Yogur artesano del Maestrazgo**

**Fruta**

**CENA:** Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **17**

**Alubias campesinas** con hortalizas

**Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso

**Fruta**

**CENA:** Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **18**

**Arroz a banda** con merluza, calamar, gamba y mejillón

**Tortilla de patata**

**Fruta**

**CENA:** Verduras asadas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **21**

**Crema de patata y puerro**  
**Albóndigas a la santanderina con menestra** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

**CENA:** Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **22**

**MACARRONES ECO carbonara** con leche, bacon y champiñón  
**Abadejo al horno**

**Fruta**

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

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **23**

**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
**Yogur**

**Fruta**

**CENA:** Sémola y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **24**

**Arroz con tomate**  
**Delicias de calamar**

**Fruta**

**CENA:** Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **25**

**Sopa de ave con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo asado con CHAMPIÑÓN ECO**

**Fruta**

**CENA:** Menestra de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**

**Lentejas con ESPINACAS ECO**  
**Lomo adobado en salsa española** al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

**CENA:** Verduras rehogadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **29**

**Arroz con verduras**  
**Filete de bacalao rebozado casero**

**Fruta**

**CENA:** Ensalada mixta y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga variada, tomate, MAÍZ ECO **30**

**Alubias a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla de patata**

**Fruta**

**CENA:** Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta

Ensalada Rey Arturo (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) **31**

**Crema de la mesa redonda** de patata con pimentón

**Longanizas Sir Lancelot** con tomate y hortalizas

**Dulce medieval**

**CENA:** Parrillada de verduras y revuelto de ajetes. 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.



## DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **07**

**Cargols gratinats**  
amb tomaca i formatge

**Mossets de rosada**

**Fruita**

**SOPAR:** Crema de verdures i saïtejat de titot. Fruita

## DIMARTS

Lletuga, tomaca, safanòria **08**

**Cigrons de l'horta**  
amb hortalisses

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

**Fruita**

**SOPAR:** Carxofes i peix blau al forn. Fruita

## DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**

**Paella alacantina**  
amb pollastre i magre de porc

**Assortiment de carn freda**  
pit de titot, formatge i salsitxó  
**logurt**

**SOPAR:** Bledes ofegades i sepia en salsa. Fruita

## DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina **10**

**Sopa de picada amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Jamonico de pollastre rostit**  
amb **BAJOQUES ECO**

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida verda i peix blau amb tomaca. Fruita

## DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **11**

**Guisat de creïlles amb peix**  
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina  
**Llom saxònia a les herbes**  
provençals amb **SAFANÒRIA ECO**  
al forn

**Fruita**

**SOPAR:** Graellada de verdures i remenat de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **14**

**Lentilles amb verdures**  
**Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa**  
al forn amb salsa de ceba

**Fruita**

**SOPAR:** Sopa d'au i peix blanc al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **15**

**Coditos napolitana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Lluç SOSTENIBLE en salsa**  
verda amb **PÈSOLS ECO**  
al forn amb all i julivert

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida de tomaca i truita francesa. Fruita

Lletuga variada, tomaca, daus de titot **16**

**Crema de safanòria**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
amb quetxup  
**logurt artesà del Maestrat**

**Fruita**

**SOPAR:** Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECO **17**

**Fesols llauradors**  
amb hortalisses  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

**Fruita**

**SOPAR:** Xampinyó saïtejat i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **18**

**Arròs a banda**  
amb lluç, calamar, gamba i clòtxina

**Truita de creïlla**

**Fruita**

**SOPAR:** Verdures torrades i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **21**

**Crema de creïlla i porro**  
**Mandonguilles a la santanderina amb minestra**  
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Amanida completa i truita d'albergina. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà **22**

**MACARRONS ECO carbonara**  
amb llet, bacon i xampinyó  
**Abadejo al forn**

**Fruita**

**SOPAR:** Bròquil al vapor i pit de titot a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **23**

**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Truita francesa amb tallada**  
de formatge  
**logurt**

**Fruita**

**SOPAR:** Sèmola i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **24**

**Arròs amb tomaca**  
**Delícies de calamar**

**Fruita**

**SOPAR:** Escalivada i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **25**

**Sopa d'au amb estreletes**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre rostit amb XAMPINYÓ ECO**

**Fruita**

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **28**

**Lentilles amb ESPINACS ECO**  
**Llomello adobat amb salsa espanyola**  
al forn amb salsa d'hortalisses

**Fruita**

**SOPAR:** Verdures ofegades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **29**

**Arròs amb verdures**  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**

**Fruita**

**SOPAR:** Ensalada mixta i broqueta de titot. Fruita

Lletuga variada, tomaca, DACSA ECO **30**

**Fesols a la jardinera**  
**Filet de pollastre**  
**Truita de creïlla**

**Fruita**

**SOPAR:** Crema de carabassa i peix blau al forn. Fruita

Amanida Rei Arturo (lletuga, tomaca, safanòria, olives) **31**

**Crema de la taula redona**  
de creïlla amb pebre roig

**Llonganisses Sir Lancelot**  
la carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

**Dolç medieval**

**SOPAR:** Graellada de verdures i remenat de alls tendres. Fruita

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.

## EL QUE ENS DIFERENCIA



## SABIES QUE...?

Tots els dies, PA de FARINA ECO.

FRUITA DE GENER: Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.

## CONSELLS SALUDABLES

Atreueix-te a endinsar-te en l'Eddat Mitjana!  
I gaudeix elaborant pans creatius i saludables: utilitza farines com l'espelta, sègol, kamut ..

**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

## VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 880kcal 3681kj	<b>Greix:</b> 43,2g	<b>AGS:</b> 9,4g	<b>AGM:</b> 13,4g	<b>AGP:</b> 15,8g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 84,1g	<b>Sucres:</b> 21g	<b>Proteïnes:</b> 32,6g	<b>Sal:</b> 2,6g	

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