



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

### CONSEJOS SALUDABLES

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

**IRCO** SÍGUELOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

<b>Energía:</b> 3497kJ 836kcal	<b>Grasas:</b> 38.2g	<b>AGS:</b> 7.1g	<b>AGM:</b> 12.0g	<b>AGP:</b> 15.7g
<b>Hidratos de Carbono:</b> 87g	<b>Azúcares:</b> 19.9g	<b>Proteínas:</b> 29.1g	<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

28  
Sopa Picadillo  
Ensalada de la huerta  
Calamares y Palitos De Merluza  
Fruta de Temporada

05  
Crema ligera de Calabacín  
Arroz en Paella con Carne de pollo  
Fruta de Temporada

12  
Ensalada completa de la huerta.  
Fideua de pescado y carne  
Fruta de Temporada

19  
Crema de calabacín con queso  
Arroz al horno con verduras  
Fruta de temporada

27  
Sopa minestrone  
Fritura de pescado con ensalada de tomate  
Fruta de temporada

### MARTES

29  
Puchero De Garbanzos con verduras  
Albóndigas en salsa de Tomate con Arroz Blanco  
Lácteo

06  
Potaje De Garbanzos  
Hamburguesa a la plancha con Puré De Patatas  
Lácteo

13  
Puchero De Garbanzos  
Albóndiga en salsa con patatas bastón  
Lácteo

20  
Garbanzos guisados con verduras  
Salchichas al horno con pure de patatas  
Lácteo

28  
Puchero De Garbanzos de la huerta  
Albóndigas en salsa jardinera con arroz salteado  
Lácteo

### MIÉRCOLES

30  
Crema De Verduras  
Rosada Al Horno  
Patatas horneadas al estilo a lo Pobre  
Fruta de Temporada

07  
Crema de puerro y patatas  
Filete de Pollo empanado con ensalada  
Fruta de temporada

14  
Crema de Zanahoria  
Merluza a la plancha al ajillo con tomate picado  
Fruta de temporada

21  
Crema de verduras naturales  
Pollo frito crujiente con ensalada completa  
fruta de temporada

29  
Crema De Verduras  
Ensalada mixta  
Rosada al ajillo con tomate picado de la huerta  
Fruta de temporada

### JUEVES

01  
Lentejas de la huerta Estofadas  
Arroz Salteado Con Verduras y tiras de Pollo Asado  
Lacteo

08  
Alubias a la jardinera  
Ensalada vegetal  
Espirales Gratinados a los 4 quesos  
Lacteo

15  
Lentejas estofadas con chorizo  
Muslitos de pollo rustido con guarnición  
Lácteo

22  
Arroz a la cubana.  
Merluza en salsa marinera con patatas rodajas  
Lácteo

30  
Alubias estofadas con verduras y chorizo  
Muslitos de pollos al horno con patatas panaderas  
Lacteo

### VIERNES

02  
Sopa De Estrellitas  
Ensalada Mixta  
Macarrones en salsa Boloñesa  
Helado

09  
Sopa De Picadillo con pollo  
Ensalada de la huerta  
Pizzas romana  
Helado

16  
Ensalada de arroz 3 delicias  
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada completa  
Lacteo

23  
Sopa De Picadillo  
Ensalada mixta  
Pizzas margarita  
Helado variado

31  
Macarrones con tomate con queso.  
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria  
Helado variado