



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 SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía: 3560kj 851kcal	Grasas: 40.6g	AGS: 7.4g	AGM: 11.7g	AGP: 17.3g
Hidratos de Carbono: 84g	Azúcares: 23.2g	Proteínas: 30.6g	Sal: 2.5g	

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, lombarda **01**
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Longaniza en salsa de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **02**
Crema de legumbres
Muslo de pollo en su jugo
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Fogonero a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

6
Festivo

07
Festivo

8
Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **09**
Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**
Lentejas de la abuela con chorizo y hueso de jamón
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**
Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con garbanzo y huevo
Pechuga de pollo empanada con kétchup
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Garbanzos a la campesina con hortalizas
Tortilla de calabacín
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza gratinado con colinesa al horno con salsa de coliflor, ajo y aceite
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **16**
Crema de verduras naturales
Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **17**
Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín
Fogonero al horno con judías verdes
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Lentejas de la huerta
Bocaditos de rosada
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Coditos italiana con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **22**
Crema de calabaza
Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Croquetas de la abuela con carne de ave, cerdo y bechamel
★ Postre especial

24
Festivo

27
Festivo

28
Festivo

29
Festivo

30
Festivo

31
Festivo