



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**

Crema de calabacín

Hamburguesa de ave lionesa al horno con salsa de cebolla

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **05**

Garbanzos con verduras

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**

Espaguetis con tomate y champiñón

Caella en adobo rebozado casero

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y revuelto de berenjena. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **07**

ALUBIAS DE LA HUERTA ECOLÓGICAS con hortalizas

Lomo en salsa con zanahoria al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **08**

Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Surtido de fiambre fiambre de york, queso y chorizo

Fruta

CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **11**

Lentejas con arroz con hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Escalivada y salteado de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo **12**

Crema mediterránea con hortalizas

Muslo de pollo al horno con judías verdes

Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **13**

Espirales italiana con tomate y queso

Abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo rustido. Fruta

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

Arroz del senyoret con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **15**

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 **18**

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 **19**

Alubias a la riojana con chorizo y hueso de jamón

Solomillo de pollo empanado con kétchup

Fruta

CENA: Puré de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**

Garbanzos campesinos con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **22**

Arroz con verduras

Delicias de calamar

Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **25**

CREMA DE VERDURAS NATURALES ECOLÓGICA Lomo sajonia a las hierbas provenzales con guisantes al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **26**

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 **28**

Lentejas con verduras

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y maaro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **01**

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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

Todos los meses, platos 100% ECO
Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE FEBRERO: Manzana, NARANJA ECOLÓGICA, 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:
878kcal 3674kj	41,3	8,3	12,6	16,5
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89,4	21,4	31	2,4	

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